

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив локусу контролю та копінг-стратегій на формування  
стресостійкості військовослужбовців**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223  
групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Шапошнікової А.-М.К.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н,  
Пономарьова В.К.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та  
ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2024**

## **ВСТУП**

### **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

- 1.1. Теоретичні та методологічні засади вивчення локусу контролю
- 1.2 Основні механізми розвитку стресостійкості
- 1.3. Аналіз впливу локусу контролю на обрання копінг-стратегій на стресостійкість
- 1.4. Копінг-стратегії як механізм адаптації військовослужбовців

#### **Висновки до розділу I**

### **РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

- 2.1. Етапи, цілі, задачі та організація емпіричного дослідження
- 2.2. Опис та характеристики вибірки

#### **Висновки до розділу II**

### **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

- 3.1. Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик
- 3.2. Кореляційні зв'язки стресостійкості, копінг-стратегій та локусу контролю з соціально-демографічними показниками та іншими анкетними даними
- 3.3. Тренінгова програма з підвищення стресостійкості на основі взаємозв'язку локусу контролю та копінг-стратегій військовослужбовців

#### **Висновки до розділу III**

## **ВИСНОВКИ**

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

## **ДОДАТКИ**

## ВСТУП

Війна, що триває на території України з 2014 року та перейшла у повномасштабне вторгнення у 2022 році, покладає великі психологічні та емоційні проблеми на військовослужбовців, які невтомно захищають країну від агресії росії. Стрес, тривога та інші психоемоційні стани можуть суттєво вплинути на їхню стійкість та ефективність у військових операціях, а також на їх соціальну адаптацію після повернення в цивільне суспільство. З урахуванням наростаючого значення цієї проблеми, дослідження впливу локусу контролю (рівень віри в те, що людина контролює події у своєму житті) та копінг-стратегій на формування стресостійкості стає надзвичайно актуальним завданням.

Від здатності військовослужбовця до контролю та обрання способів власної поведінки в різних складних життєвих ситуаціях залежить його реакція на бойові стресори. Ця здатність своєю чергою залежить від багатьох факторів, наприклад, таких як: тип індивідуально-психологічних особливостей, особистісні якості, типи нервової системи, рівня підготовки, мотивації, сприйняття та управління життєвими подіями.

Магістерська робота спрямована на розкриття цих взаємозв'язків та впливів, що мають важливе значення для подальшого вдосконалення психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців. Дослідження визначається метою аналізу та з'ясування ролі локусу контролю та копінг-стратегій на формування стресостійкості в контексті військових реалій.

Важливу роль у цьому дослідженні відіграють праці видатних вчених, таких як Джуліан Роттер, Альберт Бандура, Сюзанна Фолкман, Річард Лазарус та Філіп Зімбардо, які зробили значний внесок у вивчення локусу контролю та копінг-стратегій. Окрім класичних досліджень, сучасні науковці також активно досліджують локус контролю та копінг-стратегії. Серед них, наприклад: Тетяна Шебанова та Ганна Діденко, що вивчають копінг-поведінку у сучасних психологічних дослідженнях; Людмила

Карамушка, яка досліджує вплив соціального капіталу на психологічне здоров'я ветеранів війни; Оксана Кокун та Ірина Пішко, які займаються питаннями резилієнсу та адаптації військовослужбовців.

**Об'єктом дослідження** є стресостійкість як психологічний феномен.

**Предметом дослідження** вплив локусу контролю та копінг-стратегій на стресостійкість.

**Мета дослідження** полягає у дослідженні взаємозв'язку внутрішнього та зовнішнього локусу-контролю з обранням копінг стратегій та формування стресостійкості.

Для досягнення мети дослідження поставлені наступні **завдання**:

- 1) Здійснити аналіз теоретичних підходів локусу контролю та копінг-стратегій у військовому контексті.
- 2) Розкрити сутність взаємовпливу локусу контролю, копінг-стратегій та формування стресостійкості військовослужбовців;
- 3) Здійснити опитування військовослужбовців за допомогою адаптованих методик та анкетування;
- 4) Провести статистичний аналіз отриманих даних, щоб емпірично перевірити вплив локусу контролю та копінг-стратегій на стресостійкість.
- 5) Сформулювати практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки та підвищення стресостійкості військовослужбовців.

Дослідження здійснюватиметься серед військовослужбовців України, які брали участь у військових операціях з 2014 року та з 2022-2023 року. Вибірка буде репрезентована різними військовими групами, враховуючи різні рівні військового досвіду. Крім того, вона охопить сімейний стан, наявність або відсутність дітей, чи був військовослужбовець при вогневому контакті та дату доєднання до війська, щоб отримати детальніші висновки стосовно взаємовпливу копінг-стратегій та локусу контролю та визначити, які саме чинники мають більший вплив на формування стресостійкості.

**Методи дослідження.** У ході аналізу використано різноманітні теоретичні та емпіричні методи, а також використано статистичні підходи для обробки отриманих даних. Щодо теоретичних методів, які були взяті до уваги, вони охоплюють теоретичний аналіз, синтез та узагальнення. У проведенні емпіричного дослідження взаємозв'язку між локусом контролю та формуванням копінг-стратегій використовувались наступні методики:

- 1) Авторське анкетування;
- 2) Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд; (Додаток А)
- 3) Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; (Endler, N. S., & Parker, J. D., 1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>) в адаптації Т. Крюкової. (Додаток Б)
- 4) Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідація україномовної версії шкали CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.) (Додаток В)
- 5) Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка (текст в оригіналі Purpose-in-Life Test, PIL, в адаптації Д.А. Леонт'єва.) (Додаток Г)
- 6) Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart) (Додаток Д)

**Характеристика дослідницької вибірки** складалась з 80 досліджуваних військовослужбовців віком від 21 до 54 років. У дослідженні взяли участь лише чоловіки. Вибірку ми розбили додатково на дві підгрупи: експериментальну та контрольну. Експериментальна група, які за шкалою стресостійкості отримали  $\geq 31$  балів - 37 досліджуваних. Та контрольна група: хто за шкалою стресостійкості отримав  $\leq 30$  балів - 43 досліджуваних.

**Теоретична та практична значущість.** Результати цього дослідження можуть сприяти ефективному розширенню психологічної підготовки, розробці тренінгів та навчальних програм, впровадженню психоедукативних сесій та підвищенню рівня саморозуміння та самопомозі військовослужбовців. Це, своєю чергою, може позитивно вплинути на підвищення стресостійкості, ефективності військових операцій, якості реінтеграції військових у цивільне життя та підтримки загального добробуту країни.

**Структура роботи** складається зі вступу, 4 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 107 сторінок, основний зміст викладено на 85 сторінці. Робота містить 43 таблиці, 13 рисунків. Список використаних джерел складає 53 праць українських та зарубіжних авторів, з них 12 – англomовні.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### *1.1. Теоретичні та методологічні засади локусу контролю*

Локус контролю, що становить важливий елемент в психології, визначає особистісний підхід до сприйняття та управління життєвими подіями. У цьому розділі розглядається не лише саме поняття локусу контролю, але й теоретичні та методологічні засади, що лежать в його основі. Вивчення цього концепту дозволяє глибше розібратися в тому, як сприйняття контролю формується в людини і як це впливає на її поведінку та відносини з навколишнім світом.

Локус контролю - це ступінь, до якого люди вважають, що вони, на відміну від зовнішніх сил (що знаходяться поза їхнім впливом), контролюють результат подій у своєму житті. Концепція була розроблена Джуліаном Б. Роттером у 1954 році та відтоді стала одним з аспектів психології особистості. «Локус» людини (множина «loci», лат. «місце» або «розташування») концептуалізується як внутрішній (віра в те, що людина може контролювати власне життя) або зовнішній (віра в те, що життя контролюється зовнішніми факторами, на які людина не може вплинути, або що випадок чи доля керують її життям) [1].

Також теоретичні розгляди локусу контролю містять праці ряду вчених, таких як Ф. Зімбардо, Р. Бандура, Д. Лоук, та інших. Різними авторами локус контролю розглядається як суб'єктивна оцінка особистісного контролю над подіями життя, яким володіє людина (Д. Майерс), схильність індивіда атрибуувати відповідальність за успіхи й невдачі зовнішнім обставинам або розглядати їх як власні досягнення чи помилки (Г. Бажин, О. Голинкіна, В. Ільїн, М. Кондратьєв, С. Нартова-Бочавер); фактор впливу на метакогнітивний досвід, що обумовлює пізнавальну діяльність (Л. Виноградова, М. Холодна) тощо.

Вітчизняні дослідники розглядають локус контролю як міру зв'язку між мотивацією і самосвідомістю. По суті, наявність інтернального контролю є показником того, що людина реалізує свою внутрішню мотивацію, екстернального – зовні задану мотивацію. Реалізуючи свою мотивацію, людина бере відповідальність на себе. Зниження інтернальності може бути показником захисних процесів. Крайні показники інтернальності можуть призводити до самозвинувачувальної поведінки та депресії [41].

Водночас локус контролю не є результатом автоматичного узагальнення успішних чи неуспішних дій; він є наслідком осмислення навколишнього світу та власного місця в ньому, когнітивного процесу, інтегрованого у формування Я-концепції [2].

Локус контролю грає ключову роль у визначенні ставлення людини до життя та подій навколо неї. Наприклад, люди з внутрішнім локусом контролю схильні приймати відповідальність за свої вчинки та більше довіряють своїм можливостям у розв'язання проблем. Такі особи часто виявляють велику самостійність у прийнятті рішень та досягненні цілей. Також люди із внутрішнім локусом контролю можуть бути менше схильні до стресу, оскільки вони сприймають виклики як виклики для власної ефективності. Вони докладають активних зусиль, щоб перетворити несприятливі ситуації на переваги, на відміну від безсиливих людей, які діють так, ніби є пасивними жертвами зовнішніх сил, що не підлягають їх контролю [38].

Тоді як люди зовнішнім локусом контролю можуть відчувати безсилля та вважати, що події у їхньому житті залежать від зовнішніх факторів. Можуть частіше розглядати своє становище як результат зовнішніх обставин чи випадку, що може призвести до відчуття безпомічності. Або навпаки використовувати зовнішні обставини або інших людей для виправдання своєї поведінки чи досягнень, ухиляючись від внутрішньої відповідальності. Та в контексті локусу контролю важливо підкреслити, що наведені приклади є загальними та можуть різнитися залежно від унікальних особистісних



особливостей. При оцінці, чи характерна зовнішня, чи внутрішня орієнтація, важливо враховувати конкретні аспекти життєвого шляху кожної особи.

Однак не слід думати, що інтернальність (внутрішній) пов'язана виключно з приписуванням зусиль, а екстернальність (зовнішній) - з приписуванням удачі. Це має очевидні наслідки для відмінностей між інтерналами та екстерналами з точки зору їхньої мотивації досягнення, припускаючи, що інтернальний локус пов'язаний з вищим рівнем потреби в досягненні. Через те, що екстернали бачать контроль поза собою, вони схильні відчувати, що мають менший контроль над своєю долею. Люди з екстернальним локусом контролю схильні до більшого стресу і схильні до клінічної депресії [3].

Військовий період одночасно обмежує та відкриває нові можливості для особистості. Складні умови змушують формування нових стилів поведінки та переосмислення свого місця в суспільстві. Таким чином, дослідження локусу контролю стає ключовим аспектом аналізу, оскільки відображає вплив воєнного часу на психологічний розвиток та адаптацію особистості. Люди, які постійно вважають, що результати їхніх дій залежать від зовнішніх обставин, часто не виявляють активної життєвої позиції. Попри важливість підтримки патріотизму та громадянськості, дослідження ролі локусу контролю у формуванні особистостей, які обрали службу країні, проводилось критично мало. Деякі риси, які гальмують розвиток громадянської позиції, включають внутрішній авторитаризм, невпевненість у собі та перебільшення власного досвіду. Такі люди вірять, що мають обмежений вплив на обставини, і орієнтуються на силу і страх, а не на авторитет і довіру, що робить їх залежними від соціальних очікувань.

З 2014 року, коли почалася війна, і особливо з 2022 року, коли стало більше фізичних подій, загальний рівень того, як люди можуть витримувати стрес, зменшується через втрату їх впевненості в собі. Це призводить до збільшення випадків переростання стресу в хронічний дистрес та складні форми психічних розладів. Загальні показники інтернальності локусу

контролю знижуються, що звужує адаптаційні ресурси людини, позбавляє здатності рефлексувати причини виникнення критичної ситуації, знаходити шляхи їх вирішення. Масове підвищення екстернальності локусу контролю призводить до формування завченої безпорадності у середній та далекій перспективі [4].

Зниження інтернальності локусу контролю у сфері психічного здоров'я негативно впливатиме на загальний психологічний стан суспільства та призводитиме до збільшення важких психологічних розладів, яких можна було б уникнути на ранніх етапах професійного втручання. У дослідженні Т. В. Селюкової, яке мало на меті визначити зв'язок між «екстернальністю – інтернальністю» локусу контролю, було отримано результати, які свідчать про те, що в осіб з яскраво вираженим інтернальним чи екстернальним локусом контролю знижується загальний рівень стресостійкості, і в осіб зі змішаними показниками по обох типах він підвищується [5]. Більш гнучкими до змін умов є особи, які покладаються не лише на себе під час вирішення життєвих завдань, а й орієнтуються на ресурси середовища та його можливості.

У дослідженні особливостей психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни Людмили Карамушки, Оксани Креденцер, Кіри Терещенко, Валентини Лагодзінської, Володимира Івкіна та Олександра Ковальчука було встановлено, що менше третини досліджених має високий рівень позитивного психічного здоров'я та «внутрішнього локусу контролю» здоров'я та водночас підвищується локус контролю «могутніми іншими» [6].

Учасники бойових дій відчувають великий тягар відповідальності перед країною і глибокий зв'язок і вірність до товаришів по службі. Після повернення з місця бойових дій, навіть у тих випадках, коли бійці пережили декілька небезпечних для життя тривалих періодів загрози у несприятливому середовищі, багато солдатів прагнуть повернутися на поле бою. Це відрізняє учасників бойових дій від травмованих дорослих цивільних осіб, які свідомо

прагнуть взагалі не повертатися до місця отримання травми, за винятком працівників аварійно-рятувальних підрозділів, чиї ризики мають багато спільного з військовослужбовцями. Соціальні зв'язки, які виникли між товаришами по службі, дуже тісні, і необхідність їх розриву, щоб повернутися додому, навіть для реабілітації, досить складна, і створює додаткове підґрунтя для симптомів бойової психічної травми [36].

У підсумку можна визначити, що вивчення цього концепту є ключовим для розуміння того, як люди сприймають та взаємодіють зі своїм оточенням. Теоретичний аналіз робіт вчених дозволяє розглядати локус контролю як важливий фактор у формуванні психологічних реакцій на стрес та життєві події. Методологічний підхід до вимірювання локусу контролю стає ключовим етапом у наукових дослідженнях, спрямованих на вивчення цього поняття. Далі у нашому дослідженні ми розглядатимемо конкретні застосування та вплив локусу контролю на різні аспекти життя та психологічного добробуту, щоб більш повно осмислити його роль у людському поведінковому спектрі.

## 1.2. Основні механізми розвитку стресостійкості

*«Страх, породжений думками, швидко зникає, коли приходить знання того, що фізичної загрози більше немає. Навпаки, реакції страху, породжені власним болючим досвідом, зберігаються протягом доволі тривалого часу, попри інформованість про відсутність фізичної загрози».*

© А. Бандура «Теорія соціального навчання» [31]

Стрес — це системна, неспецифічна, адаптивна реакція людини (та інших тварин) на нові умови (на зміни). Практично кожна людина у своєму житті переживала сильні стресові ситуації: образи, втрату близьких, катастрофи та інше. Дослідження канадського фізіолога Г. Сельє [52]

показали, що певний ступінь стресу може бути навіть корисним для особистості, оскільки відіграє мобілізуючу роль і сприяє пристосуванню людини до мінливих умов. Але, якщо стрес сильний і триває занадто довго, то він перевантажує адаптаційні можливості людини та призводить до психологічних і фізіологічних «поломок» в організмі. Цей феномен можна гарно описати однією фразою: «Усе — отрута, і все - ліки; це лише питання дозування» сучасне викладення фрази Парацельса.

Для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі його суб'єктивного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стрес-долаюча поведінка розглядається сьогодні більшістю вчених як результат взаємодії копінг-ресурсів та копінг-стратегій особистості [57]. Високий рівень психічної стійкості до стресів та ефективні способи його подолання є запорукою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості [27; 28]. Так, сучасні науковці виокремлюють такі передумови стійкості до стресу як ініціативність, здатність досягати цілей та самореалізація, комунікативність (асертивність, вміння налагоджувати, підтримувати соціальні зв'язки та спиратися на них), гнучкість (здатність до соціальної адаптації, вміння змінювати свою стратегію та тактику відповідно до обставин), адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів, прагнення до самопізнання та саморозвитку (В.М. Крайнюк) [11;54].

Фізіологічні аспекти стресу пов'язані зі стресовою реакцією організму, яка включає вироблення гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, а також активізацію автономної нервової системи. Ці фізіологічні зміни можуть впливати на функціонування органів та систем організму. Якщо мавпа пережила напад тигра, краще б їй добряче це запам'ятати, щоб передати досвід іншим мавпам і мати більше шансів вижити у наступній атаці хижака. Зараз заведено вважати цей механізм одним із головних у формуванні нав'язливих травматичних спогадів. Коли ви й раді були б щось забути, але не виходить. Опитування сотень тисяч людей показали, що переважна

більшість дорослих американців пам'ятають, де вони були 11 вересня, що робили, чим займалися.

Важливу роль в цьому грає норадреналін, який у цьому випадку виступає нейромедіатором, саме він посилює запам'ятовування «поганих» подій, хоча й не тільки. Мигдалина «запам'ятовує» сам страх, а гіпокамп - контекст цього страху, а якимось у майбутньому, коли співпаде контекст (місце, звук, запах тощо), гіпокамп «нагадає» мигдалині про це, і вона змусить вас знову відчувати страх, як було першого разу. Утім, стресорне покращення пам'яті працює лише для помірного чи сильного, але короткочасного стресу. Як з усім іншим, за тривалої чи дуже сильної дії стресора, пам'ять починає погіршуватися [14].

Говорячи про стресову ситуацію, ми розглядаємо не людину, яка реагує за логікою здорового глузду, а тільки особистість, яка йде за звичною думкою я сильний чи я слабкий. У критичній ситуації дуже важко подолати той стереотип про свою ефективність (в інших термінах - компетентність), який уже склався — на це немає часу. Тому не так важливо, яка у військовослужбовців домінуюча дисципліна в рамках підготовки до критичної ситуації (парамедицина, бокс, стрільба чи просто тренування заради загальної фізичної форми). Важливо щоб окрім механічного тренування приділяти час навчанню правильно оцінювати ситуацію й свою реакцію в її рамках: внутрішня репетиція повинна завершитися успіхом [14].

Аналіз сучасних умов військової служби показує, що в більшості військовослужбовців служба проходить у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги та контролю за діяльністю. А в бойовій обстановці ця напруженість зростає в геометричній прогресії (Грицевич та ін., 2018) [33]. Через те, що бойові дії є реальною загрозою життю та вимагають максимального використання психічних та емоційних ресурсів людини, то перед військовослужбовцем стоїть два завдання: вижити та виконати професійний обов'язок. Основні механізми розвитку стресу і стресостійкості у військовослужбовців базуються на

взаємодії психологічних, фізіологічних та соціальних факторів, що впливають на їхню реакцію на стресові ситуації. Військова діяльність, зазвичай, супроводжується значними психологічними та фізичними навантаженнями, тому розуміння та ефективне управління стресом стає надзвичайно важливим для військових. При цьому, бути стресостійким – не означає не переживати, не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже гнів, біль, сум є частиною життя, і не переживати їх було б досить дивно, і саме це може нас насторожити. Іншим питанням є те, наскільки важко й довго ми проживаємо ці складнощі, наскільки вони руйнують наше життя, наскільки вони руйнують життя людей навколо нас [32]. Ознакою стресостійкості є збереження гомеостазу в складних ситуаціях життєдіяльності, що залежить від рівня сформованості адаптаційних ресурсів людини. Зворотна ситуація полягає у стійкій диспозиції до переживання психічного стану емоційної напруженості як ознаки певної емоційної вразливості та нестійкості [54; 58; 59; 60; 61].

Якщо розглянути детальніше бойовий стрес – то це поєднання страху за своє життя, яке може відібрати інша людина, необхідності самому завдавати шкоди подібному до себе, і гучні звуки, які є найважливішою ознакою небезпеки для нас, як для біологічного виду. Страх перед агресією іншої людини впливає на нашу поведінку більше й частіше за будь-який інший страх. Він буде значно більшим стресором, аніж страх висоти, змії чи павуків. Усвідомлення того, що травма чи поранення були отримані внаслідок злого умислу людини, збільшує шанс розвитку ПТСР. Деякі інші вчені наголошують, що тривалий вплив бойового стресу призводить до деформації особистісних структур військовослужбовця, появи у нього низки характерологічних змін: емоційна нестійкість; запальність, дратівливість аж до бурхливих афективних спалахів, немотивованої люті, дисфорії; тривожність і настороженість, підвищена вразливість; відчуття безпорадності, страху, нервування; загострене почуття справедливості, максималізм у судженнях і вчинках; схильність до проявів яскраво виражених

реакцій протесту [46]. Також наслідки бойового стресу у військовослужбовців можуть проявлятися в таких формах, як: нав'язливі спогади, переживання, образи, відчуття, що нагадують про психотравмуючі ситуації бойових дій, що виникають, нерідко, спонтанно й здійснюють сильне враження на самого військовослужбовця своєю схожістю з пережитим їм реально; нездатність відтворити в пам'яті події або їхні окремі обставини, що відбулися в психотравмуючій ситуації; труднощі засипання, розлади сну, кошмарні сновидіння; різного роду страхи (страх темряви, висоти, самотності тощо); «застрявання» на певних думках, переживаннях, діях, необґрунтована дріб'язкова прискіпливість до оточення; загальмованість мислення; нездатність повністю сконцентруватися на рішенні того або іншого завдання, на виконанні однієї діяльності; труднощі запам'ятовування нескладної інформації; різке зниження працездатності й продуктивності діяльності [47].

Тренування стресостійкості охоплює розробку психологічних та психофізіологічних методів, які допомагають військовослужбовцям підвищити свою стресостійкість та здатність до ефективного керування стресом. Це може включати тренування стратегій релаксації, управління емоціями та підвищення самосвідомості. Розуміння цих механізмів і їхнє використання допомагає військовослужбовцям успішно адаптуватися до стресових умов військової служби та забезпечує їхню оптимальну функціональність у складних ситуаціях. Адаптація – є динамічним процесом пристосування до умов середовища, в яке потрапляє людина. Це не є пасивний процес, це взаємовплив людини та світу, в якому змінюються і людина, і світ. І коли цей процес відбувається продуктивно – він призводить до зростання, до формування стресостійкості та готовності витримати нові випробування із гідністю [32].

Психологічна стійкість – це роль психічних процесів і поведінки в захисті людини від потенційного негативного впливу стресорів [44]. Згідно з З. Комаром, основні напрями дослідження стійкості включають вивчення її зв'язків з різними фізіологічними факторами, дослідження відповідних

регуляторних структур особистості та пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю [35]. Широко визнано, що психологічна стійкість має вирішальне значення для подолання когнітивних, емоційних і соціальних стресів, пов'язаних із впливом війни. Психологічна стійкість є найбільш важливою для військової готовності, оскільки вона також відіграє важливу роль у подоланні фізіологічних стресів, а також тому, що психологічно напружений солдат (тобто солдат, який не може впоратися з психологічними стресами) не буде добре виконувати свої обов'язки під час військових операцій, незалежно від того, наскільки він/вона є фізіологічно здоровим(-ою) [45].

У підсумку спостереження психологів показують, що в бойовій обстановці стресостійкий військовослужбовець швидко орієнтується в непередбачуваних умовах, швидко опановувати собою й оптимально адаптується до ситуації, здатний зберігати ясність розуму й конструктивно логічно мислити, якісно функціонально виконує професійні та бойові завдання, вміє прогнозувати свої дії, надавати допомогу товаришам по службі тощо. Така поведінка зумовлена наявністю високого рівня внутрішніх психофізіологічних, енергетичних, когнітивних, поведінкових, емоційних копінг-ресурсів і спроможністю ефективно застосовувати їх для подолання бойового стресу й швидкої адаптації в бойових умовах [24].

### **1.3. Аналіз впливу локусу контролю на обрання копінг-стратегій на стресостійкість**

Дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності та здоров'я. Розвиток стресостійкості особистості — це передусім пошук



ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протистояти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанню в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах [29].

У сучасному військовому середовищі, де стресові ситуації та вимоги до адаптації становлять необхідну частину служби, важливо розуміти, як індивіди обирають та застосовують стратегії для подолання труднощів. Однією з ключових складових цього процесу є локус контролю — переконання особистості щодо рівня власної здатності контролювати події у своєму житті. Локус контролю, визначений як індивідуальне сприйняття ступеня контролю над подіями у власному житті, може відігравати суттєву роль у виборі копінг-стратегій під час військової служби.

Фахівці стверджують, що конструктивні копінг-стратегії (активні стратегії спрямовані на розв'язання проблеми та опанування певними методами та засобами щодо корекції внутрішнього переживання стресу) посилюють стресостійкість на відміну від захисних стратегій (наприклад, захисту від неприємних переживань, уникання розв'язання проблем тощо). Стресостійкі особи більш захищені від таких наслідків хронічного психологічного стресу, як синдром психологічного вигорання. Також дослідження науковців показало, що високий рівень тривожності пов'язаний з екстернальним локусом контролю [62], тоді як менш тривожні та більш стійкі до стресу саме інтерналі (люди з переважно внутрішнім локусом контролю), та впевнені в собі, з адекватно високою самооцінкою [54; 63; 64]. Підкреслюється, що саме недостатня впевненість у собі є однією з головних передумов емоційного стресу, а ставлення до себе як до жертви екстремальної події посилює дистрес. Навпаки, здатність брати відповідальність за себе знижує ступінь сприйняття себе як жертви та відповідно підвищує відчуття спроможності долати стресові події [14]. «Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми та згодом вирішувати їх. Самосвідомість

відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості», – зауважує Т.М. Дудка [65].

Для «жертви», яка не бажає брати на себе відповідальність (за свої вчинки, за свою долю, за наслідки), характерно концентруватися на складності проблеми, на перепонах на шляху до цілі та на небезпеці - так простіше викликати співчуття до себе. Утім, така стратегія працює лише в тих умовах, коли навколо є люди, які мають ресурс та бажання допомогти за рахунок свого ресурсу. Виживання групи людей у небезпечній, кризовій ситуації - продукт суми їхніх спільних зусиль. Людина, яка не бажає докладати цих зусиль нарівні з усіма, мотивуючи це важким переживанням негативних емоцій, стає дуже небезпечною [14].

Вплив локусу контролю на обрання копінг-стратегій в контексті військової служби може бути ключовим фактором, що визначає, як особистість реагує на стресові ситуації та як вона адаптується до вимог військового оточення. Якщо казати про внутрішній локус контролю, то особи з внутрішнім локусом контролю, які вірять у власну здатність впливати на події, можуть виявляти більшу активність у розв'язання проблем та виборі стратегій подолання стресу. Особа з внутрішнім локусом контролю, виявляючи активність, може вирішити взяти участь у додатковому тренуванні або навчанні, щоб підвищити свою готовність до стресових ситуацій. Наприклад, військовий, який вважає, що його особистість може впливати на результати, може самостійно вивчати та вдосконалювати свої навички для ефективного вирішення завдань. Або особа з внутрішнім локусом контролю може виявити вищу ініціативу та взяти на себе відповідальність за виконання завдань в команді. Наприклад, військовий з цією орієнтацією може відчувати внутрішню мотивацію керувати груповими завданнями.

Якщо розглядати зовнішній локус контролю, то така особа може відчувати стрес у ситуаціях, де вона не може безпосередньо впливати на розвиток подій. Наприклад, військовий, який вірить, що багато залежить від зовнішніх обставин, може демонструвати вищий рівень тривоги та стресу у

невизначених сценаріях бойових дій. Також зовнішній локус контролю може призвести до більшої залежності від команди. Наприклад, військовий із цією орієнтацією може активно шукати порад та вказівок від старшого командира або вищого рівня командування.

Якщо розглянути конкретно ситуацію та приклади розв'язання проблем та перешкод, з якими військові стикаються кожного дня, то особи з внутрішнім локусом можуть сильніше шукати активні шляхи розв'язання проблем, уникаючи відволікання від них. Тоді як особи зовнішньою орієнтацією можуть виявляти тенденцію використовувати ухилення від проблем шляхом відволікання або шукання зовнішніх факторів, які можуть відвести їх увагу від стресових ситуацій.

Важливо враховувати, що копінг-стратегії можуть бути комбінованими, а вплив локусу контролю може змінюватися в різних ситуаціях. Наприклад, військовий може виявляти активність у розв'язання проблем (внутрішній локус контролю), але також шукати підтримку від команди (зовнішній локус контролю). Це може бути особливо ефективним в умовах військової служби, де командна взаємодія часто грає ключову роль. Вплив локусу контролю може змінюватися залежно від конкретної ситуації. Наприклад, під час тренувань або регулярних обов'язків військовослужбовця може проявлятися внутрішній локус контролю, оскільки вони можуть відчувати вплив на свій власний розвиток та успіх. Однак під час кризових ситуацій або бойових дій, коли ситуація стає менш передбачуваною, може збільшитися зовнішній локус контролю. У цих умовах військовослужбовець може звертатися до команди та вищого командування для визначення оптимальних дій.

Розуміння того, як локус контролю впливає на обрання копінг-стратегій, дозволяє розробляти індивідуалізовані програми підтримки та тренувань для військового персоналу. Залучення до цього індивідуального підходу може включати розвиток різних тренувань для різних стилів адаптації, психологічну підтримку в разі потреби, а також створення позитивного та підтримуючого військового середовища.

#### 1.4. Копінг-стратегії як механізм адаптації військовослужбовців

У загальнолюдському плані універсальною профілактичною стратегією є формування соціальної компетентності людини та розвиток особистості в цілому, в тому числі адекватних копінг механізмів, фрустраційної толерантності, стресостійкості тощо. Вивчення поведінки, спрямованої на подолання травмуючих ситуацій, було започатковано в зарубіжній психології в рамках досліджень копінг-поведінки (coping behavior) — індивідуального способу взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей [43].

В сучасній психології поняття копінг використовується для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки та одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації та вихід на нормальний рівень функціонування.

Вперше термін «копінг» поведінка був застосований Л. Мерфі в 1962 р. у зв'язку з дослідженнями засобів подолання дітьми вікової кризи та інтерпретувався автором як прагнення індивіда розв'язати певну проблему [7]. Теорія копінг-стратегій набула подальшого розвитку у працях когнітивно-поведінкових психотерапевтів (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Е. Хайм, А. Еліс, А. Бек). А. Бек вважав, що емоційні та поведінкові проблеми є наслідком когнітивних помилок та неадекватних копінг-стратегій. Гармонізація психічного життя, згідно з теорією А. Бека, передбачає формування раціональних установок та адекватних копінг-стратегій [10].

Канадські ж дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три основні стилі копінг-поведінки: проблемно орієнтований копінг (спрямований на вирішення завдань); емоційно орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення. Перший стиль – проблемно орієнтований – включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі та пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5)

звернення до власного досвіду розв'язання аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність розв'язання проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, відносяться: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, спрямована на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості справитися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок. Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує, або навпаки – постійно перебувати серед людей [7].

Питання копінг-стратегій у подоланні негативних стресових станів, зокрема й бойових, висвітлено в працях дослідників (Ю. В. Александров, Д. С. Зубовський, О. М. Кокун, К. О. Кравченко, Р. С. Лазарус, О. О. Пархоменко, Т. М. Титаренко, О. В. Тімченко, Х. І. Турецька, С. І. Яковенко та ін.), які об'єднують найбільш поширені стратегії опановуючої поведінки в базових стилях копінгу: проблемно-орієнтований копінг; емоційно або суб'єктивно-орієнтований копінг; соціально-орієнтований копінг. Відповідно до цих стилів визначаються копінг-стратегії подолання наслідків дії стрес-факторів, такі як: проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, пошук соціальної підтримки, уникання та відволікання [8; 9].

Навіть при різних підходах до класифікації, більшість вчених визначає три основні способи копінгу: розв'язання проблем, знаходження соціальної підтримки та уникнення стресових ситуацій. Також зазначається, що втілення стратегій копінгу може відбуватися у трьох площинах: поведінковій,

когнітивній та емоційній. З урахуванням адаптивності, копінг-стратегії розрізняються на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні.

Аналіз сучасних досліджень копінг-поведінки дав змогу визначити, що загалом копінг – це мінливі процеси. Стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії, або особистісні стилі. Наукові концепції щодо «копінг-стратегій» та «захисних механізмів» розвивалися у різних психологічних школах, і критерієм їх відмінності є розуміння копіngu як довільного й усвідомлюваного процесу, тоді як механізму психологічного захисту приписується неусвідомлюваний характер. Встановлено, що негативні наслідки переживання складних життєвих обставин можуть бути пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу. Сучасні дослідження копінг-поведінки переважно присвячені з'ясуванню її проявів, видів та взаємозв'язків із різними чинниками: віковими, соціальними, професійними, сімейними тощо. Узагальнено, що чим ширший діапазон копінг-стратегій, які використовує особистість, тим вищий показник її благополуччя та більш варіативні вектори її життєконструювання [23].

Аналізуючи копінг у воєнних умовах, можна зазначити, що військові щодня зустрічаються з численними стресовими ситуаціями та застосовують різні методи для їх подолання. Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх особистої значущості для конкретного учасника бойових дій, так і від особливостей стилю його поведінки. Значущість впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів визначається його індивідуально-психологічними особливостями та особистісними властивостями, психологічною та професійною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцями місця і ролі бойових дій в історії та перспективі його системи життєдіяльності. Своєю чергою, ефективність копінг-стратегій військовослужбовця залежить від рівня його активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки; характеру наявних способів подолання

дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і життєдіяльність в цілому; наявності у військовослужбовця досвіду протистояння стресу в бойовій обстановці [37].

Копінг-ресурс не завжди відіграє свою підсилювальну роль, іноді він може залишатися у потенційному стані. Іншими словами, буде той чи інший ресурс використовуватися залежить від людини та певних обставин. Встановлено, що копінг-ресурси допомагають за умови стресу низького та середнього рівнів, а за умови високого рівня стресу вони можуть «змітатися». Крім того, на думку низки авторів, спроможність людини до розв'язання проблем, які перед нею виникли, залежать від міри неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також наявності та адекватності психологічної установки на подолання конкретної проблеми. Знання та врахування цих чинників визначають вибір стратегій подолання, можуть передбачити «ціну» копінгу, тобто наскільки внутрішні та зовнішні ресурси будуть виснажені/збережені при спробах людини впоратися зі складною життєвою ситуацією [19].

Повномасштабна війна РФ проти України призвела до великої кількості поранених, які зазнали ампутації в результаті участі у бойових діях. Тому українські дослідники вважають за необхідне розробки, наряду з фізіологічними та медичними підходами, психологічних підходів, спрямованих на виявлення психологічних особливостей цієї категорії військовослужбовців та пошук психологічних ресурсів забезпечення їхньої подальшої життєдіяльності.

Як показує вивчення літературних джерел, дослідження копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації, як один із психологічних ресурсів, в умовах повномасштабної війни РФ проти України, не виступали раніше предметом спеціального дослідження. З урахуванням наявних в літературі підходів під допінгом розуміються когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям (Карамушка 2021, 2022). На основі аналізу літератури

можна говорити про те, що копінг-стратегії відіграють такі важливі функції, як адаптаційну (Ярош, 2015; Frydenberg&Lewis, 2000), ресурсну (Hobfoll, 1996), буферну, (Олефір, 2011; Peterson&Seligman, 2004), забезпечення психічного здоров'я (Lazarus&Folkman, 1996). Реалізація зазначених функцій є важливою у процесі фізичної та психологічної реабілітації військових, які зазнали ампутації [13].

Отже, ми розглядаємо копінг як зусилля людини, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії з довкіллям, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Когнітивні зусилля фокусуються на аналізі проблем, розробці можливих планів дій і розгляді альтернативних варіантів вирішення ситуацій. Емоційні зусилля дозволяють контролювати почуття та шукати емоційну підтримку від оточення. Поведінкові стратегії сприяють досягненню бажаного результату. Важливо враховувати, що копінг пов'язаний з індивідуальними особливостями людини і її типологічними рисами, які впливають на вибір стратегій подолання.

### **Висновки до розділу 1.**

Дослідження теоретико-методологічних аспектів локусу контролю та формування копінг-стратегій військовослужбовців розкриває важливі психологічні механізми, які визначають адаптацію та відповідь на стрес у військовому середовищі. Локус контролю, розгляданий як індивідуальна перцепція ступеня впливу на події в житті, виявляється ключовим фактором, що формує стратегії подолання стресу та пристосування до викликів військової служби.

Підкресливши різницю між внутрішнім та зовнішнім локусом контролю, дослідження свідчить про те, що внутрішній локус контролю сприяє активній, самостійній стратегії подолання стресу, тоді як зовнішній локус може визначати залежність від командної підтримки та вибір стратегій, що базуються на зовнішніх факторах.



Важливим є розуміння, що вплив локусу контролю може бути динамічним та змінюватися в різних ситуаціях. Внутрішній локus контролю може проявлятися під час звичайної військової діяльності, коли військовослужбовець впевнено керує власними діями. Проте, в умовах кризових ситуацій, зовнішній локus контролю може стати пріоритетом, коли важлива командна підтримка та вказівки від вищого командування.

Індивідуальний підхід до формування копінг-стратегій військовослужбовців є необхідним для забезпечення психологічної стійкості та ефективності у різних сценаріях військового життя. Враховуючи різноманітність копінг-стратегій та гнучкість локусу контролю, можна розробляти програми тренувань та підтримки, спрямовані на розвиток адаптивних психологічних механізмів для подолання стресу та оптимізації функціонування військовослужбовців в різних ситуаціях.

Загальне усвідомлення та врахування локусу контролю та копінг-стратегій у контексті військової служби сприяє не тільки покращенню психічного здоров'я військових, але і збереженню оптимальної операційної готовності та ефективності виконання завдань.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 2.1. Етапи, цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

На першому етапі було сформовано форму для опитування, до якої увійшли:

1) *Авторська анкета* на 6 загальних питань про вік, сімейний статус, наявність дітей, рік доєднання до армії, спосіб доєднання до армії (добровільний або за повісткою) чи був безпосередній вогневий контакт. Оскільки, дослідження проводилося в умовах активних бойових дій, то бланки методик були створені та заповнювались за допомогою Google Forms.

2) *Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд*;

Автори методики РСК, виходячи з концепції локусу контролю Дж. Роттера, визначили, що локус контролю проявляється однаково у всіх ситуаціях, як досягнень, так і невдач. Тому вони вирішили в методиці РСК виділити різні субшкали: контроль у ситуаціях досягнень, у ситуаціях невдач, у виробничих та сімейних відносинах, а також у сфері здоров'я. Опитувальник РСК містить 44 пункти. Під час обробки результатів методики необхідно спочатку порахувати «сирі» бали за кожним пунктом за допомогою «ключа». Потім ці бали перераховуються в стандартизовану шкалу стенів. Якщо показник на шкалі менший за 5,5 стенів, то це свідчить про інтернальний локус контролю у даній сфері, в іншому випадку більше 5,5 стенів вказує на екстернальний локус контролю.

*Шкала загальної інтернальності (Ізаг).* – вказує на рівень суб'єктивного контролю у різних ситуаціях життя. Високий показник на цій шкалі означає, що людина вважає, що вона має вплив на більшість важливих подій у своєму житті через свої власні дії. Вони відчувають відповідальність

за те, що з ними відбувається, і бачать взаємозв'язок між власними зусиллями та отриманими результатами. З іншого боку, люди з низьким показником на шкалі Ізаг. схильні вважати, що зовнішні обставини визначають те, що відбувається з ними. Вони вважають, що їхні дії мають мало впливу на результати або важливі події у їхньому житті.

*Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід).* – вказує на те, як людина оцінює свої успіхи. Високий рівень Ід вказує на особистість, яка вважає свої досягнення результатом власних зусиль та якостей. Такі люди вірять у свою здатність досягнути поставленої мети. Зворотно, низький рівень Ід означає неприйняття досягнень як результату власних дій. Ці люди можуть пояснювати позитивні події в їхньому житті як випадкові чи результат допомоги інших.

*Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін).* – високий показник Ін виявляє внутрішній контроль над негативними подіями. Респонденти з високим рівнем Ін звинувачують себе в неприємних подіях власного життя. Низький показник шкали свідчить про те, що респондент схильний приписувати відповідальність за такі події іншим людям чи вважати їх результатом невезіння.

*Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин (Іс).* – вона включає пункти, пов'язані з сімейними подіями. Високий рівень Іс свідчить про те, що респондент відчуває відповідальність за важливі події в сім'ї. Низький показник Іс означає, що респондент схильний покладати відповідальність за ці події на інших членів родини.

*Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів).* – високий рівень Ів вказує на те, що людина вважає свої дії важливими для організації своєї роботи, взаємин у колективі та кар'єрного просування. Низький рівень Ів означає, що респондент схильний надавати більшу вагу зовнішнім факторам, таким як керівництво, колеги або удача.

*Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Ім).* – високий показник Ім свідчить про те, що людина вважає себе в силах

контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію і т. д. Низький Ім, навпаки, вказує на те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування й схильний вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

*Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Ізд.).* – високий показник за цією шкалою говорить про те, що респондент вважає себе відповідальним за стан свого здоров'я. Люди з низьким рівнем Ізд. вважають стан здоров'я і хворобу результатом випадку, долі. Вони схильні вірити, що одужання відбудеться або спонтанно, або в результаті дій лікарів [12].

3) *Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Норман*, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; (Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>)

Адаптований варіант копінг-поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації, спрямованих на визначення домінуючих стратегій подолання стресу. Учасникам пропонується відповісти на 48 питань, оцінюючи свої відповіді за шкалою від 1 до 5 балів. Результати підсумовуються з урахуванням ключа для інтерпретації та аналізуються за такими шкалами:

- 1) Орієнтація на вирішення завдання: стратегія, при якій людина використовує особисті ресурси для ефективного розв'язання проблеми.
- 2) Спрямованість на емоції: стратегія, пов'язана з виникненням і зосередженням на негативних емоціях щодо ситуації.
- 3) Уникнення: стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з проблемою, витісняючи необхідність її розв'язання.
- 4) Відволікання: стратегія, яка передбачає перемикання на інші види діяльності, щоб забути про проблему.
- 5) Соціальне відволікання: стратегія, при якій людина звертається за підтримкою до сім'ї, друзів або колег.

Копінг-поведінка, орієнтована на вирішення завдань, проявляється в активному підході до проблем, зосередженні на їх розв'язанні та використанні різних стратегій, таких як аналіз минулих подібних ситуацій і розробка варіантів дій. Емоційно-орієнтована копінг-поведінка характеризується зануренням у власні емоції, самозвинуваченням і нерішучістю, що може призводити до нервового напруження і роздратування. Люди з унікаючою стратегією копінгу намагаються відволіктися від проблеми різними методами, такими як шопінг або соціальне відволікання. Перша субшкала включає спроби відволіктися через споживання, а друга - через взаємодію з іншими для отримання підтримки та порад. Результати дослідження підсумовуються з урахуванням визначених ключових параметрів.

4) *Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідація україномовної версії шкали CD-RISC-10*: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук [39].

5) *Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (адаптація І. Котєньова)* Шкала складається з десяти простих запитань, які передбачають однозначні відповіді. Може застосовуватися для скринінгу широкого контингенту, в тому числі в польових умовах. Також «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» може застосовуватися для самодіагностики, долучатися до комплексних опитувань особового складу, що спрямовані на виявлення осіб із групи ризику [30]. Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «Так» дає респондент, тим більше виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більш як 4 ствердних відповідей «Так».

6) *Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО)*. Цей тест вивчає погляди людей на майбутнє у таких аспектах, як наявність або відсутність мети у житті, усвідомленість перспектив, інтерес до життя, задоволеність

ним, уявлення про себе як про активну і самостійну особистість, яка приймає рішення і контролює своє життя. Методика аналізується за такими шкалами:

- Цілі в житті;
- Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя;
- Результативність життя, або задоволеність самореалізацією;
- Локус контролю - «Я» («Я» - господар життя);
- Локус контролю-життя, або керованість життя.

Другий етап полягав у пошуку респондентів, які б змогли долучитись до опитування. У всіх досліджуваних було отримано інформовану згоду щодо використання даних. На третьому етапі зібрані дані були статистично оброблені за допомогою програми Jamovi. Четвертий етап – інтерпретація отриманих результатів та формування рекомендацій та тренінгової програми з підвищення стресостійкості на основі взаємозв'язку локусу контролю та копінг-стратегій військовослужбовців.

## ***2.2. Опис та характеристики вибірки***

Вибірка склалась з 80 досліджуваних військовослужбовців віком від 21 до 54 років. У дослідженні взяли участь лише чоловіки. Вибірку ми розбили додатково на дві підгрупи: експериментальна група - 37 досліджуваних, які за шкалою стресостійкості отримали  $\geq 31$  балів. Контрольна група - 43 досліджуваних, хто за шкалою стресостійкості отримав  $\leq 30$  балів.

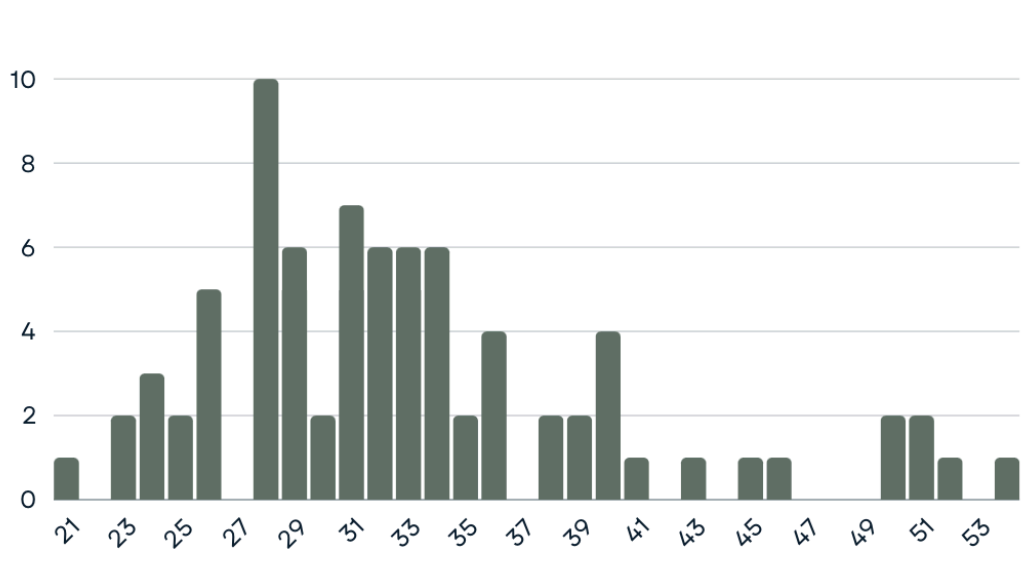


Рис. 2.1 Гістограма розподілу вибірки за віком.

За сімейним статусом більшість досліджуваних (52,5 %) знаходяться в офіційному та цивільному шлюбах, просто у відносинах (18,8%), без відносин – 28,7% респондентів.

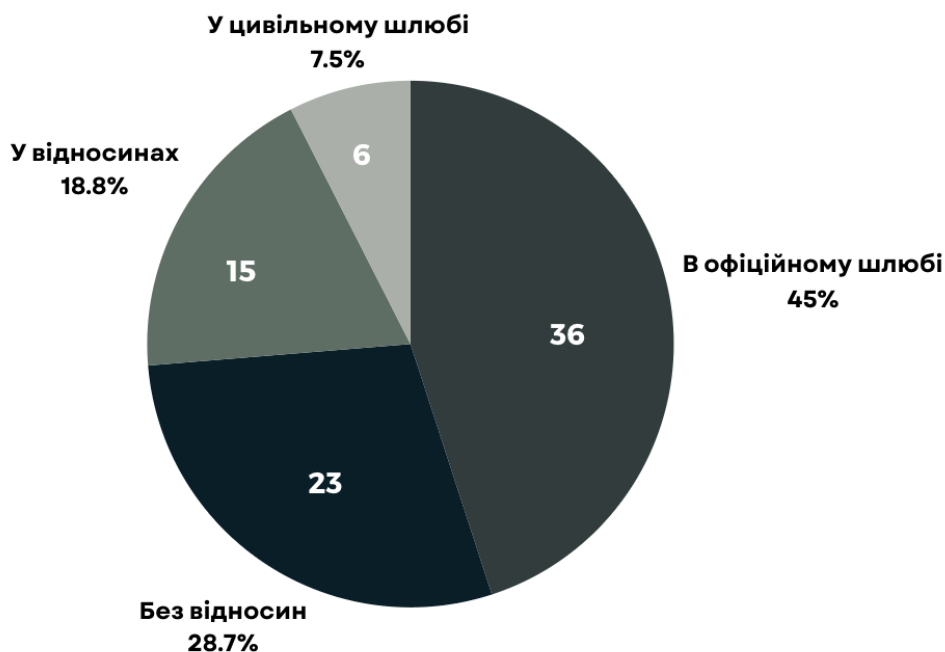


Рис. 2.2 Розподіл вибірки за сімейним статусом

62,5 % досліджуваних не мають дітей, і тільки 37,5% – мають. З них одну дитину мають 22,5%, а двоє і більше – 15%

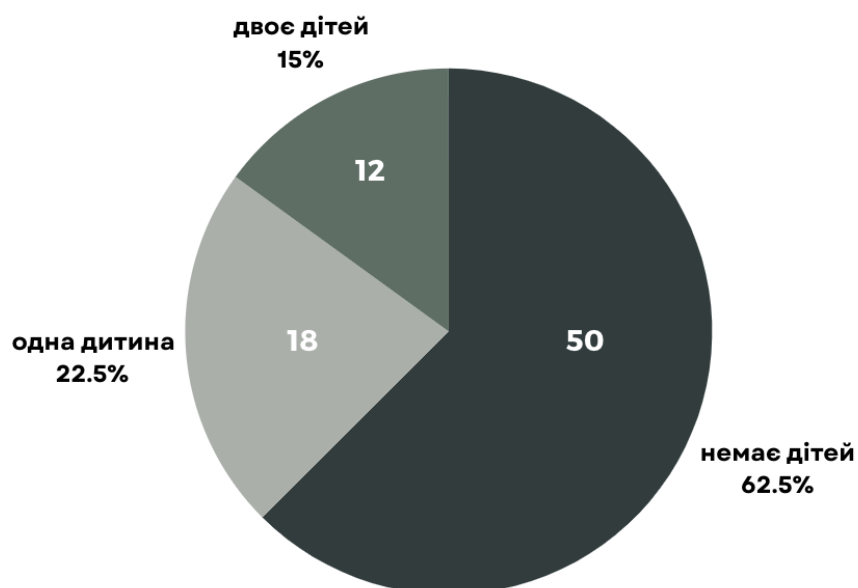


Рис. 2.3 Розподіл вибірки за наявністю дітей

Більшість з опитуваних респондентів стали на захист країни після 2022 року – 70 % (з них з 2022 року – 51, 2%, з 2023 – 18,8%). Також великою є частка тих, хто доєднався з 2014 по 2021 рік – 30 %.

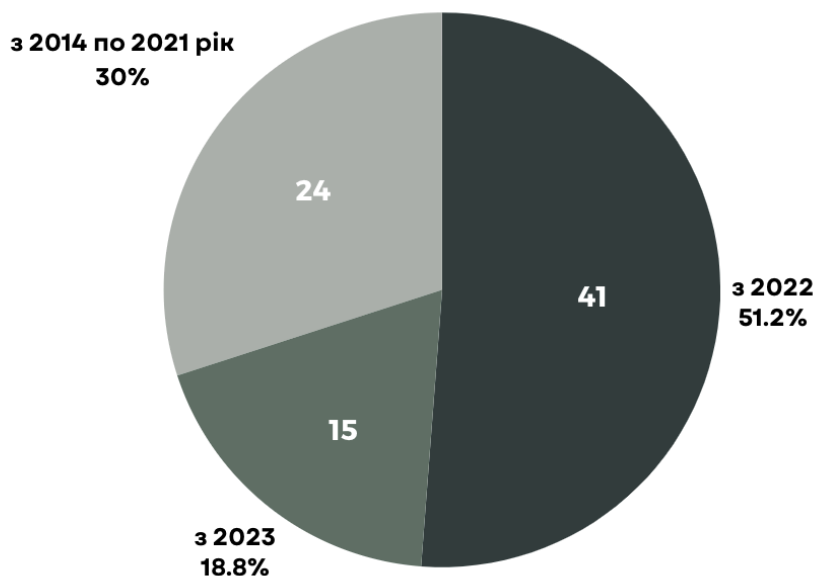


Рис. 2.4 Розподіл вибірки за роком приєднанням до ЗСУ

Ми зібрали також дані стосовно особливостей перебігу самої служби у досліджуваних і виявилось, що – 63, 7% досліджуваних мали вогневий контакт, а 36, 3% – не мали.



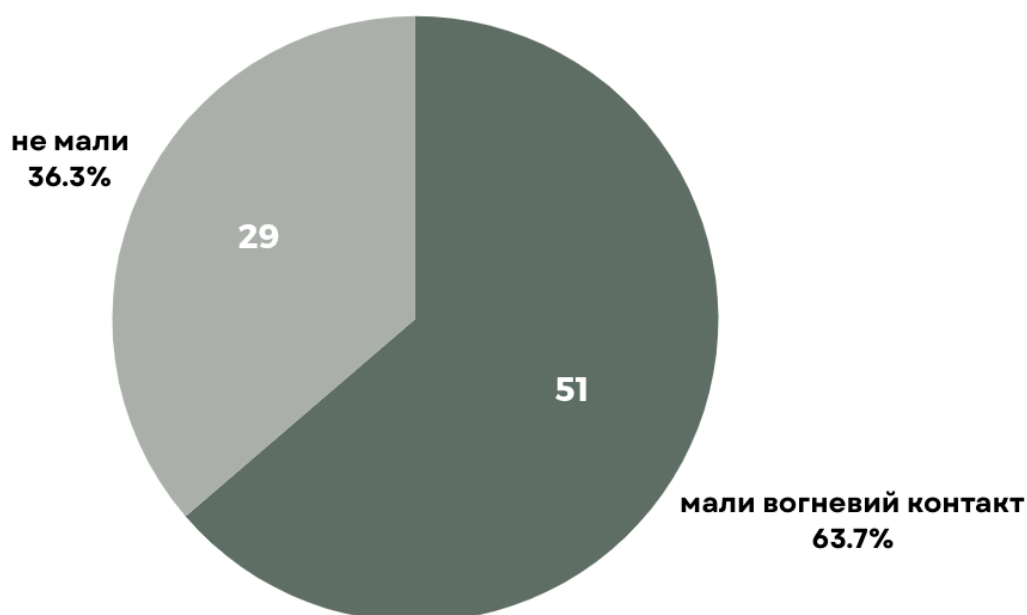


Рис. 2.5 Розподіл вибірки за наявністю вогневого контакту

Перед безпосереднім початком аналізу отриманих даних ми здійснили аналіз надійності, аби оцінити якість зібраних нами даних.

За короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР було отримано гарний рівень надійності, а за методикою стресостійкості Коннора-Девідсона навіть дуже гарний.

Таблиця 2.1

**Аналіз надійності для методики стресостійкості Коннора-Девідсона та короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР**

Шкала	Альфа Кронбаха
Стресостійкість	0.871
Травматизація	0.795

Серед шкал опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях за шкалою Відволікання було отримано сумнівний рівень надійності, а за рештою шкал - гарний.

Таблиця 2.2

**Аналіз надійності для опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях**

Шкала	Альфа Кронбаха
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	0.867
Копінг, спрямований на емоції	0.885
Копінг, що має за мету уникнення	0.817
Відволікання	0.563
Соціальне відволікання	0.749

Таблиця 2.3

**Аналіз надійності для опитувальника рівня суб'єктивного контролю**

Шкала	Альфа Кронбаха
Інтернальність досягнень	0.635
Інтернальність невдач	0.588
Інтернальність сімейних відносин	0.521
Інтернальність виробничих відносин	0.387
Інтернальність міжособистісних відносин	0.328
Інтернальність здоров'я та хвороби	0.202
Загальна інтернальність	0.805

Для всіх шкал тесту смисложиттєвих орієнтацій було отримано гарний рівень надійності.

Таблиця 2.4

**Аналіз надійності для тесту смисложиттєвих орієнтацій**

Шкала	Альфа Кронбаха
Цілі в житті	0.784
Процес життя	0.723
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	0.757
Локус контролю - Я	0.701
Локус контролю - життя	0.724
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	0.873

Перед початком аналізу отриманих даних було здійснено перевірку надійності, щоб оцінити якість зібраної інформації. За короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР отримано гарний рівень надійності, а методика стресостійкості Коннора-Девідсона показала навіть дуже гарні результати. Аналіз надійності опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях показав високий рівень для більшості шкал, за винятком шкали "Відволікання", яка виявила сумнівний рівень надійності. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю показав високий рівень надійності для загальної інтернальності, тоді як інші шкали мали середні або низькі показники. Тест смисложиттєвих орієнтацій продемонстрував високий рівень надійності для всіх своїх шкал. Загалом, більшість використаних методик демонструють високий рівень надійності, що дозволяє продовжити емпіричне дослідження на основі отриманих даних.

## **Висновок до розділу 2**

Емпіричне дослідження впливу локусу контролю та копінг-стратегій на формування стресостійкості військовослужбовців проводилось за допомогою п'яти методик: Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК); Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона; Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО); Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР та питань авторської анкети.

Було проведено анонімне опитування 80 респондентів. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) та Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях дозволили дослідити індивідуальні відповіді військовослужбовців на стресові ситуації та їхню здатність контролювати події у своєму житті. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона та Тест смисложиттєвих орієнтацій дозволили виміряти рівень стресостійкості та сенсу життя військовослужбовців, що є важливими факторами в адаптації до стресових ситуацій. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР допомогла

виявити психологічні симптоми, які можуть впливати на стресостійкість військовослужбовців.

Загалом, використані методи дослідження дозволили глибше дослідити вплив локусу контролю та копінг-стратегій на формування стресостійкості військовослужбовців.

## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **3.1. Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик**

Переходячи безпосередньо до аналізу отриманих даних, ми застосовували відповідні методи на трьох варіаціях вибірки: на експериментальній групі (за шкалою стресостійкості отримали  $\geq 31$  балів, 37 осіб), на контрольній групі (за шкалою стресостійкості отримав  $\leq 30$  балів, 43 осіб) та на всіх досліджуваних (80 осіб).

Досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості зі шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях, на експериментальній групі було встановлено, що Стресостійкість негативно корелює зі шкалами Травматизація та Копінг, спрямований на емоції, що свідчить про те, що військовослужбовці з вищим рівнем стресостійкості менше використовують емоційно спрямовані стратегії копіngu у стресових ситуаціях і менше схильні до травматичних реакцій.

Таблиця 3.1

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона з короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР та шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (експериментальна група)**

		Стресостійкість	Травматизація
Травматизація	коэф. Спірмена	-0.464 **	—
	p	0.004	—

Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	коэф. Спірмена	0.097	0.006
	p	0.566	0.970
Копінг, спрямований на емоції	коэф. Спірмена	-0.539 ***	0.525 ***
	p	< .001	< .001
Копінг, що має за мету уникнення	коэф. Спірмена	-0.045	-0.198
	p	0.791	0.241
Відволікання	коэф. Спірмена	-0.060	-0.193
	p	0.722	0.254
Соціальне відволікання	коэф. Спірмена	-0.006	-0.177
	p	0.974	0.295

На контрольній групі було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює зі шкалою Копінг, зорієнтований на вирішення завдання. Цей копінг проявляється в активному підході до проблем: військові аналізують ситуацію та використовують різноманітні стратегії її вирішення. Це впливає на стресостійкість, бо такі люди мають сильніший внутрішній резерв для подолання труднощів та ефективної реакції на стресові ситуації.

Таблиця 3.2

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона з короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР та шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (контрольна група)**

		Стресостійкість	Травматизація
Травматизація	коэф. Спірмена	-0.133	—
	p	0.395	—
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	коэф. Спірмена	0.435 **	-0.230
	p	0.004	0.137
Копінг, спрямований на емоції	коэф. Спірмена	-0.270	0.363 *
	p	0.080	0.017
Копінг, що має за мету уникнення	коэф. Спірмена	-0.030	-0.214
	p	0.849	0.169
Відволікання	коэф. Спірмена	-0.001	-0.133
	p	0.993	0.394
Соціальне відволікання	коэф. Спірмена	-0.025	-0.255
	p	0.876	0.099

Аналізуючи кореляційні зв'язки стресостійкості зі шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях на всій вибірці, було встановлено, що стресостійкість має складну зв'язаність з різними стратегіями копіngu. Спостерігається негативна кореляція між стресостійкістю та шкалами Травматизація та Копінг так само як і на експериментальній вибірці. Разом з тим, позитивна кореляція була виявлена між стресостійкістю та шкалами Копінг, зорієнтований на вирішення завдання, Копінг, що має за мету уникнення та Соціальне відволікання. Це свідчить про те, що військовослужбовці з вищим рівнем стресостійкості більш схильні застосовувати проблемно-орієнтовані, уникаючі стратегії копіngu та відволікатися від стресових подій шляхом спілкування з іншими.

Таблиця 3.3

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона з короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР та шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (вся вибірка)**

		Стресостійкість	Травматизація
Травматизація	коэф. Спірмена	-0.279 *	—
	p	0.012	—
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	коэф. Спірмена	0.520 ***	-0.185
	p	< .001	0.100
Копінг, спрямований на емоції	коэф. Спірмена	-0.507 ***	0.452 ***
	p	< .001	< .001
Копінг, що має за мету уникнення	коэф. Спірмена	0.274 *	-0.243 *
	p	0.014	0.030
Відволікання	коэф. Спірмена	0.080	-0.197
	p	0.478	0.080
Соціальне відволікання	коэф. Спірмена	0.327 **	-0.260 *
	p	0.003	0.020

Досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю, на експериментальній групі було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність невдач, Інтернальність міжособистісних відносин та зі шкалою Загальна інтернальність. Це може свідчити про те, що військовослужбовці з вищим рівнем стресостійкості схильні до більш внутрішньо зорієнтованих уявлень про контроль і вплив у різних сферах свого життя. Вони відчують більшу впевненість у своїх можливостях досягнення цілей, управління виробничими та міжособистісними відносинами.

Таблиця 3.4

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона  
зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю  
(експериментальна група)**

		Стресостійкість	Травматизація
Інтернальність досягнень	коэф. Спірмена	0.494 **	-0.117
	p	0.002	0.490
Інтернальність невдач	коэф. Спірмена	0.428 **	-0.290
	p	0.008	0.082
Інтернальність сімейних відносин	коэф. Спірмена	0.266	-0.145
	p	0.111	0.392
Інтернальність виробничих відносин	коэф. Спірмена	0.236	-0.156
	p	0.160	0.356
Інтернальність міжособистісних відносин	коэф. Спірмена	0.344 *	-0.213
	p	0.037	0.206
Інтернальність здоров'я та хвороби	коэф. Спірмена	0.170	0.206
	p	0.313	0.222
Загальна інтернальність	коэф. Спірмена	0.521 ***	-0.199
	p	< .001	0.237

На контрольній групі не було встановлено жодних кореляційних зв'язків Стресостійкості зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю. Можемо припустити, що це зумовлено кількома факторами. Наприклад, контрольна група, що складається з військових з низьким рівнем стресостійкості, може бути надто однорідною. Це означає, що варіація в рівнях суб'єктивного контролю в цій групі є мінімальною, що ускладнює виявлення будь-яких кореляцій.

Для глибшого розуміння причин відсутності кореляційних зв'язків можна провести додаткові дослідження, зокрема якісні інтерв'ю з учасниками контрольної групи або аналіз інших психологічних факторів, що можуть впливати на рівень суб'єктивного контролю та стресостійкість.

Таблиця 3.5

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю (контрольна група)**

		Стресостійкість	Травматизація
Інтернальність досягнень	коэф. Спірмена	0.203	-0.229
	p	0.191	0.139
Інтернальність невдач	коэф. Спірмена	-0.139	-0.198
	p	0.375	0.204
Інтернальність сімейних відносин	коэф. Спірмена	0.000	-0.194
	p	1.000	0.213
Інтернальність виробничих відносин	коэф. Спірмена	0.076	-0.280
	p	0.626	0.069
Інтернальність міжособистісних відносин	коэф. Спірмена	-0.065	-0.091
	p	0.680	0.564
Інтернальність здоров'я та хвороби	коэф. Спірмена	0.052	-0.118
	p	0.739	0.449
Загальна інтернальність	коэф. Спірмена	0.080	-0.272
	p	0.610	0.077



У результаті аналізу кореляційних зв'язків стресостійкості зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю на всій вибірці було виявлено майже такі самі результати як і на експериментальній групі. А саме позитивну кореляцію стресостійкості зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність виробничих відносин, Інтернальність міжособистісних відносин, Інтернальність здоров'я та хвороби та Загальна інтернальність.

Таблиця 3.6

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю (вся вибірка)**

		Стресостійкість	Травматизація
Інтернальність досягнень	коэф. Спірмена	0.516 ***	-0.215
	p	< .001	0.055
Інтернальність невдач	коэф. Спірмена	0.176	-0.266 *
	p	0.119	0.017
Інтернальність сімейних відносин	коэф. Спірмена	0.301 **	-0.199
	p	0.007	0.077
Інтернальність виробничих відносин	коэф. Спірмена	0.358 **	-0.257 *
	p	0.001	0.021
Інтернальність міжособистісних відносин	коэф. Спірмена	0.259 *	-0.169
	p	0.020	0.133
Інтернальність здоров'я та хвороби	коэф. Спірмена	0.302 **	-0.021
	p	0.006	0.855
Загальна інтернальність	коэф. Спірмена	0.436 ***	-0.251 *
	p	< .001	0.025

Досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій, на експериментальній групі було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює з кожною зі шкал методики: Цілі в житті, Процес життя, Результативність життя/Вдоволеність самореалізацією, Локус контролю - Я, Локус контролю - життя та з Загальною шкалою смисложиттєвих орієнтацій. Схожі результати ми отримали на всій вибірці, про що буде далі.

Таблиця 3.7

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (експериментальна група)**

		Стресостійкість	Травматизація
Цілі в житті	коэф. Спірмена	0.452 **	-0.206
	p	0.005	0.220
Процес життя	коэф. Спірмена	0.585 ***	-0.319
	p	< .001	0.054
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	коэф. Спірмена	0.630 ***	-0.336 *
	p	< .001	0.042
Локус контролю - Я	коэф. Спірмена	0.384 *	-0.249
	p	0.019	0.138
Локус контролю - життя	коэф. Спірмена	0.435 **	-0.182
	p	0.007	0.281
Загальна шкала смисложиттєви орієнтацій	коэф. Спірмена	0.565 ***	-0.278
	p	< .001	0.096

На контрольній групі так само було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює з кожною зі шкал тесту смисложиттєвих орієнтацій. Наявність смисложиттєвих орієнтацій може бути важливим компенсаторним механізмом. Відчуття смислу та цілі в житті допомагає військовослужбовцям краще справлятися зі стресом, підвищуючи їхню здатність до адаптації.

Таблиця 3.8

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (контрольна група)**

		Стресостійкість	Травматизація
Цілі в житті	коэф. Спірмена	0.462 **	-0.127
	p	0.002	0.416
Процес життя	коэф. Спірмена	0.453 **	-0.231
	p	0.002	0.136
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	коэф. Спірмена	0.384 *	-0.212
	p	0.011	0.172
Локус контролю - Я	коэф. Спірмена	0.359 *	-0.001
	p	0.018	0.995
Локус контролю - життя	коэф. Спірмена	0.380 *	-0.187
	p	0.012	0.229
Загальна шкала смисложиттєви орієнтацій	коэф. Спірмена	0.465 **	-0.164
	p	0.002	0.292

Зрештою було встановлено позитивні кореляції Стресостійкості з кожною зі шкал тесту смисложиттєвих орієнтацій і на всій вибірці. Це може свідчити про важливість сенсу життя у формуванні стресостійкості військовослужбовців. Також це може бути пов'язано з тим, що особи з вищим рівнем стресостійкості мають більш ясне уявлення про свої життєві цілі, цінності та смисл, що дозволяє їм краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Вони можуть бачити виклики та перешкоди як частину ширшого життєвого контексту та мати більшу мотивацію подолати їх.

Таблиця 3.9

**Кореляційні зв'язки шкал методики стресостійкості Коннора-Девідсона зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (вся вибірка)**

		Стресостійкість	Травматизація
Цілі в житті	коэф. Спірмена	0.499 ***	-0.205
	p	< .001	0.067
Процес життя	коэф. Спірмена	0.504 ***	-0.320 **
	p	< .001	0.004
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	коэф. Спірмена	0.553 ***	-0.284 *
	p	< .001	0.011
Локус контролю - Я	коэф. Спірмена	0.474 ***	-0.158
	p	< .001	0.162
Локус контролю - життя	коэф. Спірмена	0.474 ***	-0.244 *
	p	< .001	0.029
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	коэф. Спірмена	0.568 ***	-0.244 *
	p	< .001	0.029

Надалі ми вирішили дослідити які шкали найбільше впливають на рівень стресостійкості досліджуваних, тому за допомогою множинної лінійної регресії будували моделі для стресостійкості, використовуючи шкали решти методик.

На експериментальній групі для шкали Стресостійкість було побудовано модель, яка пояснює 70,1 % дисперсії цієї шкали. Іншими словами, збір інформації про вплив різних факторів, які враховуються у моделі, дозволяє зрозуміти та пояснити близько 70% різноманітності рівня стресостійкості серед військовослужбовців у цій групі. Це свідчить про високу ефективність моделі у поясненні та передбаченні стресостійкості на основі досліджуваних факторів.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стресостійкість на експериментальній групі**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.837	0.701

До даної моделі увійшли шкали Інтернальність досягнень, Інтернальність невдач та Результативність життя/Вдоволеність самореалізацією вносять прямий позитивний внесок у рівень стресостійкості, що означає, що чим вище ці показники, тим вища стресостійкість у військовослужбовців.

З іншого боку, шкали Копінг, спрямований на емоції, Інтернальність сімейних відносин та Інтернальність виробничих відносин роблять обернений внесок до стресостійкості, що означає, що чим вище ці показники, тим нижча стресостійкість у військовослужбовців. Це може бути пояснено тим, що військовослужбовці, які більше зосереджуються на своїх емоціях, можуть мати нижчу стресостійкість, тому що вони не вирішують безпосередньо проблеми, які спричиняють стрес. Натомість, емоційний копінг може призводити до відчуття безпомічності або зниження ефективності в умовах, які вимагають активних дій.

Військовослужбовці з високою інтернальністю в сімейних відносинах можуть відчувати більше стресу, тому що вони вважають себе відповідальними за всі аспекти сімейного життя. Це додаткове почуття відповідальності може збільшувати емоційний тягар, особливо в умовах, коли вони фізично віддалені від своїх сімей і не можуть безпосередньо впливати на ситуацію.

Військовослужбовці з високою інтернальністю у виробничих відносинах можуть мати нижчу стресостійкість, оскільки вони відчувають сильну відповідальність за взаємини на роботі. У військових умовах, де багато аспектів контролюються зовнішніми чинниками та командною структурою,

відчуття недостатнього контролю над виробничими відносинами може призводити до додаткового стресу.

Таблиця 3.11

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стресостійкість  
на експериментальній групі**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	32.783	2.5206	13.01	< .001
Копінг, спрямований на емоції	-0.123	0.0383	-3.21	0.003
Інтернальність досягнень	0.233	0.0544	4.28	< .001
Інтернальність невдач	0.176	0.0520	3.39	0.002
Інтернальність сімейних відносин	-0.274	0.0744	-3.68	< .001
Інтернальність виробничих відносин	-0.142	0.0653	-2.17	0.038
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	0.176	0.0622	2.83	0.008

На контрольній групі для шкали Стресостійкість було побудовано модель, яка пояснює 44,5 % дисперсії цієї шкали.

Таблиця 3.12

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі  
множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стресостійкість на  
контрольній групі**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.667	0.445

До даної моделі увійшли шкали Копінг, зорієнтований на вирішення завдання та Копінг, що має за мету уникнення, які роблять прямий внесок, а також шкали Копінг, спрямований на емоції, Відволікання та Соціальне відволікання, які роблять обернений внесок до Стресостійкості. Можемо припустити, що використання стратегій копіngu, орієнтованих на вирішення завдань, підвищує стресостійкість, оскільки вони допомагають ефективно справлятися зі стресорами. Використання емоційно-орієнтованих стратегій копіngu знижує стресостійкість, оскільки вони можуть не сприяти ефективному розв'язання проблем. Уникнення стресових ситуацій може

тимчасово підвищити стресостійкість, але не завжди є довгостроковим рішенням. Відволікання від проблем, включаючи соціальне відволікання, може знижувати стресостійкість, оскільки не вирішує основні причини стресу.

Таблиця 3.13

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стресостійкість  
на контрольній групі**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	15.378	5.3802	2.86	0.007
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	0.215	0.0640	3.36	0.002
Копінг, спрямований на емоції	-0.162	0.0575	-2.81	0.008
Копінг, що має за мету уникнення	1.051	0.3575	2.94	0.006
Відволікання	-0.927	0.4177	-2.22	0.033
Соціальне відволікання	-1.534	0.5004	-3.07	0.004

На всій вибірці для шкали Стресостійкість було побудовано модель, яка пояснює 56,5 % дисперсії цієї шкали.

Таблиця 3.14

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі  
множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стресостійкість на  
всій вибірці**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.752	0.565

До даної моделі увійшли шкали Копінг, зорієнтований на вирішення завдання, Копінг, що має за мету уникнення та Інтернальність досягнень, які роблять прямий внесок, а також шкала Копінг, спрямований на емоції, що робить обернений внесок до Стресостійкості. Таким чином бачимо, що

активні стратегії подолання проблем та внутрішній контроль сприяють підвищенню стресостійкості, тоді як зосередженість на емоціях має протилежний ефект.

Таблиця 3.15

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стресостійкість на всій вибірці**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	15.105	4.7153	3.20	0.002
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	0.264	0.0601	4.40	< .001
Копінг, спрямований на емоції	-0.241	0.0488	-4.93	< .001
Копінг, що має за мету уникнення	0.140	0.0530	2.65	0.010
Інтернальність досягнень	0.146	0.0526	2.77	0.007

**3.2. Кореляційні зв'язки стресостійкості, копінг-стратегій та локусу контролю з соціально-демографічними показниками та іншими анкетними даними**

Далі ми порівнювали групи досліджуваних, отримані з усієї вибірки залежно від відповідей на анкетні питання.

Порівнюючи досліджуваних, які мали вогневий контакт (51 досліджуваний) та які не мали (29), не було встановлено відмінностей за рівнем стресостійкості та було встановлено відмінність за рівнем травматизації.

Таблиця 3.16

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) за методикою стресостійкості Коннора-Девідсона та короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коєн)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	224626	78.0	0.214	1535847	0.29107	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Травматизація	2.6505	78.0	0.010	1.6491	0.61644	мали вогневий контакт $\neq$ не мали



Досліджувані, які мали вогневий контакт, мають в середньому вищий рівень травматизації (Різниця середніх = 1.6491) ніж досліджувані, які не мали вогневого контакту. ( $t(78) = 2.6505$ ,  $p = 0.01$ ). Отримано середній ефект ( $d$  Коена = 0.61644). Це підтверджується аналізом статистичних даних: різниця середніх між групами складає 1.6491 одиниць, що є статистично значущою. Значення  $t$ -статистики, яке дорівнює 2.6505, і  $p$ -значення, яке дорівнює 0.01 (менше 0.05), свідчать про те, що ця різниця є статистично значущою.

Середній ефект, обчислений за допомогою  $d$ -Коена, дорівнює 0.61644. Це показник стандартизованого середнього розміру ефекту, який вказує на середню величину відмінності у рівні травматизації між групами.

Отже, згідно з отриманими результатами, можна стверджувати, що вогневий контакт має значущий вплив на рівень травматизації серед учасників дослідження.

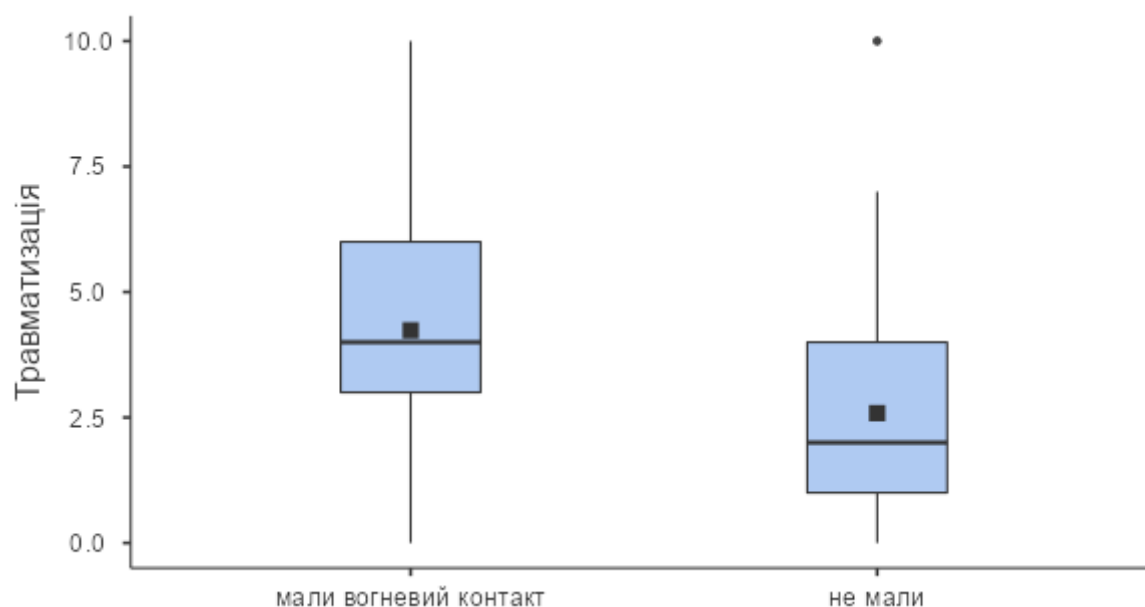


Рис. 3.1 Коробкові діаграми за шкалою Травматизація для тих, хто мали вогневий контакт та тих, хто не мали (вся вибірка).

Не було встановлено відмінностей між тими, хто мали та хто не мали вогневий контакт за шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових

ситуаціях. Можливо, що методи дослідження не були достатньо чутливі для виявлення відмінностей між групами. Наприклад, можуть бути потрібні більш ретельні методи вимірювання або більше часу для спостережень. Або відсутність виявлених відмінностей може також бути результатом випадковості. Деякі різниці можуть бути випадково не виявлені через обмежену вибірку або інші фактори. Тому у кожному конкретному випадку необхідно ретельно аналізувати методи дослідження, використовувані інструменти та контекст дослідження, щоб зрозуміти причини відсутності виявлених відмінностей між групами.

Таблиця 3.17

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами  
опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	0.6512	78.0	0.517	1.1508	0.15145	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Копінг, спрямований на емоції	0.0143	78.0	0.989	0.0304	0.00333	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Копінг, що має за ме уникнення	0.0321	78.0	0.974	0.0602	0.00746	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Відволікання	-0.8436	78.0	0.401	-0.7221	-0.19620	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Соціальне відволікання	0.2802	78.0	0.780	0.2353	0.06516	мали вогневий контакт $\neq$ не мали

Серед шкал опитувальника рівня суб'єктивного контролю було встановлено відмінність між тими, хто мали та хто не мали вогневий контакт за шкалою Інтернальність невдач та встановлено середній ефект. Досліджувані, які не мали вогневого контакту, мають вищий рівень інтернальності невдач (Різниця середніх = -4.3293) ніж досліджувані, які мали. ( $t(78) = -2.1755$ ,  $p = 0.033$ ). Встановлено середній ефект (d Коена =

-0.50595). Можемо припустити, що ті хто не мали вогневий контакт мають вищі результати по цьому показнику, оскільки не мають досвіду реальних випробувань у воєнних обставинах і вони схильні приписувати відповідальність за невдачі собі. В той час ті хто мав вогневий контакт, схильні розподіляти відповідальність і на інші аспекти, адже на полі бою набагато більше того, що може піти не так.

Таблиця 3.18

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Інтернальність досягнень	0.6518	78.0	0.516	1.3469	0.15159	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Інтернальність невдач	-2.1755	78.0	0.033	-4.3293	-0.50595	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Інтернальність сімейних відносин	0.0435	78.0	0.965	0.0744	0.01011	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Інтернальність виробничих відносин	-1.1270	78.0	0.263	-1.5037	-0.26212	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Інтернальність міжособистісних відносин	0.9708	78.0	0.335	0.9527	0.22578	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Інтернальність здоров'я та хвороб	-0.7768	78.0	0.440	-0.7329	-0.18065	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Загальна інтернальність	-0.5945	78.0	0.554	-3.2718	-0.13827	мали вогневий контакт $\neq$ не мали

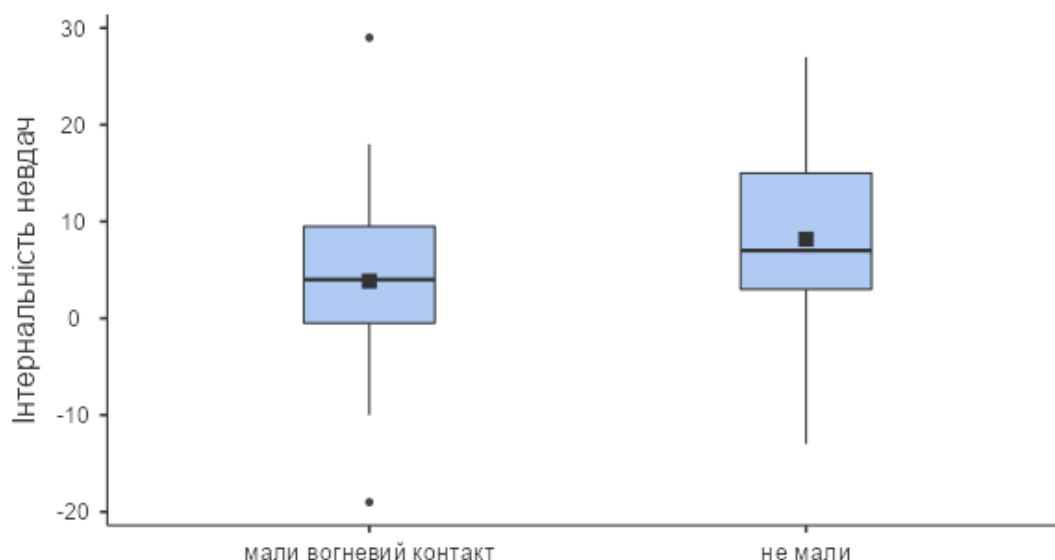


Рис. 3.2 Коробкові діаграми за шкалою Інтернальність невдач для тих, хто мали вогневий контакт та тих, хто не мали (вся вибірка).

Не було встановлено відмінностей між тими, хто мали та хто не мали вогневий контакт за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій.

Таблиця 3.19

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Цілі в житті	0.4074	78.0	0.685	0.5490	0.09475	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Процес життя	-0.0491	78.0	0.961	-0.0669	-0.01142	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	0.2566	78.0	0.798	0.3158	0.05968	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Локус контролю - Я	-0.2765	78.0	0.783	-0.2407	-0.06431	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Локус контролю - життя	-0.2449	78.0	0.807	-0.3205	-0.05696	мали вогневий контакт $\neq$ не мали
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	-0.0126	78.0	0.990	-0.0467	-0.00292	мали вогневий контакт $\neq$ не мали

Надалі ми порівнювали групи досліджуваних, утворені залежно від року доєднання до ЗСУ: 2014 - 2021 роки — (24 досліджуваних), 2022 рік — (41) та 2023 рік — (15) за різними шкалами. Порівнювали за методикою стресостійкості Коннора-Девідсона та короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР, за шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях, за шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю та за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій.

За рівнем стресостійкості не було встановлено відмінностей між групами, проте встановлено відмінність за рівнем травматизації ( $F = 3.46996$ ,  $p = 0.036$ ).

Таблиця 3.20

**Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за роком доєднання до ЗСУ, за методикою стресостійкості Коннора-Девідсона та короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР (вся вибірка)**

	F	df1	df2	p
Стресостійкість	0.12851	2	77	0.880
Травматизація	3.46996	2	77	0.036

Встановлено відмінність між тими, хто доєднався 2014 - 2021 рр. та 2023 р. ( $F = 3.46996$ ,  $p = 0.036$ ).

Таблиця 3.21

**Апостеріорний тест Тьюкі при порівнянні груп, утворених за роком доєднання до ЗСУ, за шкалою Травматизація (вся вибірка)**

		2014 - 2021 рр	2022 р.	2023 р.
2014 - 2021 рр.	Різниця середніх	—	0.751	2.32
	p	—	0.526	0.028
2022 р.	Різниця середніх		—	1.57
	p		—	0.135
2023 р.	Різниця середніх			—
	p			—

Досліджувані, які доєднались у 2014-2021 роках мають вищий рівень травматизації ніж ті, які доєднались у 2023 році (Різниця середніх = 2.32). Це може бути пов'язано з більшим числом стресових ситуацій та військових подій, що характеризували цей період. Також це може бути пов'язано з тим, що у цій вибірці більше досліджуваних, які мали вогневий контакт, а за результатами порівняння ми можемо побачити, що ті хто мали вогневий контакт мають в середньому вищий рівень травматизації.

Для порівняння: серед досліджуваних, які доєднались у 2014-2021 роках 19 людей із 24-ох мали вогневий контакт, тоді як серед тих 15 людей, хто доєднався у 2023 році — всього лише 2 людини.

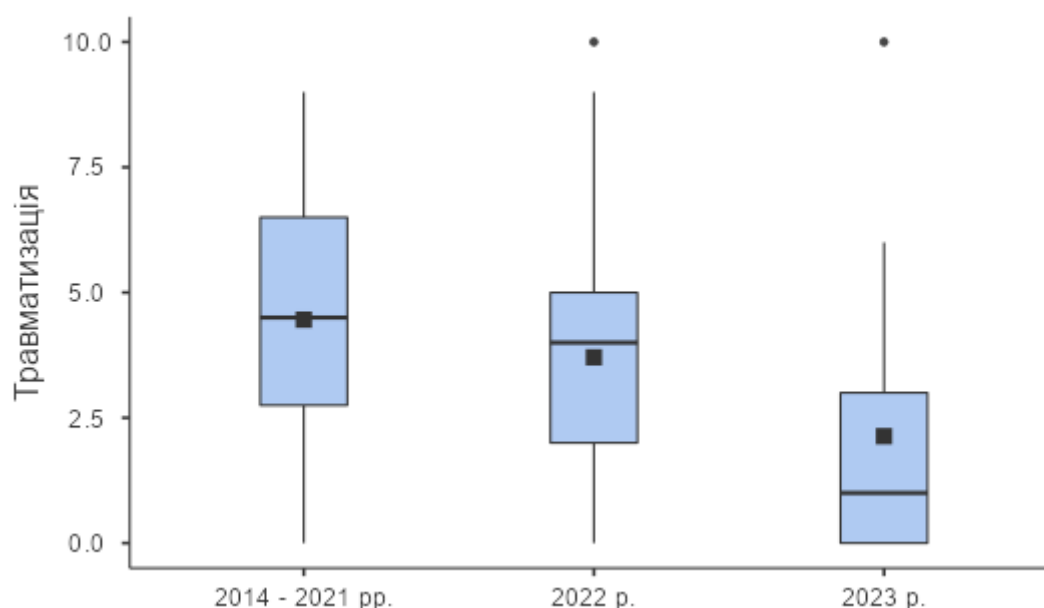


Рис. 3.3 Коробкові діаграми за шкалою Травматизація в групах, утворених за роком доєднання до ЗСУ.

Не встановлено відмінностей в групах, утворених за роком доєднання до ЗСУ, за шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Таблиця 3.22

**Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за роком доєднання до ЗСУ, за шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (вся вибірка)**

	F	df1	df2	p
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	2.60245	2	77	0.081
Копінг, спрямований на емоції	0.36058	2	77	0.698
Копінг, що має за мету уникнення	1.24123	2	77	0.295
Відволікання	1.97053	2	77	0.146
Соціальне відволікання	0.66921	2	77	0.515

Не встановлено також відмінностей в групах, утворених за роком доєднання до ЗСУ, за шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю.

Таблиця 3.23

**Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за роком доєднання до ЗСУ, за шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю (вся вибірка)**

	F	df1	df2	p
Інтернальність досягнень	0.00523	2	77	0.995
Інтернальність невдач	1.63332	2	77	0.202
Інтернальність сімейних відносин	0.20562	2	77	0.815
Інтернальність виробничих відносин	2.00861	2	77	0.141
Інтернальність міжособистісних відносин	1.12896	2	77	0.329
Інтернальність здоров'я та хвороби	0.12517	2	77	0.883
Загальна інтернальність	0.56308	2	77	0.572

Не встановлено відмінностей в групах, утворених за роком доєднання до ЗСУ, і за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій.

Таблиця 3.24

**Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за роком доєднання до ЗСУ, за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (вся вибірка)**

	F	df1	df2	p
Цілі в житті	1.12549	2	77	0.330
Процес життя	0.29760	2	77	0.743
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	0.12501	2	77	0.883
Локус контролю - Я	1.21034	2	77	0.304
Локус контролю - життя	0.65470	2	77	0.522
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	0.52234	2	77	0.595

Далі ми шукали також взаємозв'язки з базовими соціально-демографічними показниками, серед яких для кореляційного аналізу виділили: вік, узаконеність стосунків та кількість дітей.

Таблиця 3.25

**Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників з методикою стресостійкості Коннора-Девідсона та короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР (вся вибірка)**

		Вік	Узаконеність стосунків	К-ть дітей
Стресостійкість	коэф. Спірмена	0.050	-0.083	-0.016
	p	0.659	0.463	0.891
Травматизація	коэф. Спірмена	-0.041	0.079	0.076
	p	0.718	0.488	0.504



Не було встановлено кореляційних зв'язків віку, узаконеності стосунків та кількості дітей, ані зі стресостійкістю та травматизацією, ані з копінг-стратегіями.

Таблиця 3.26

**Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників зі шкалами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (вся вибірка)**

		Вік	Узаконеність стосунків	К-ть дітей
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	коєф. Спірмена	0.040	0.059	0.110
	p	0.726	0.600	0.333
Копінг, спрямований на емоції	коєф. Спірмена	-0.140	-0.095	-0.114
	p	0.216	0.403	0.314
Копінг, що має за мету уникнення	коєф. Спірмена	-0.041	-0.128	-0.068
	p	0.715	0.259	0.546
Відволікання	коєф. Спірмена	-0.182	-0.143	-0.177
	p	0.107	0.205	0.117
Соціальне відволікання	коєф. Спірмена	0.067	-0.051	0.045
	p	0.553	0.652	0.690

Досліджуючи кореляційні зв'язки зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю було встановлено, що Узаконеність стосунків позитивно корелює зі шкалою Інтернальність сімейних відносин. Це може свідчити про те, що військовослужбовці, які мають узаконені стосунки, можуть відчувати більшу внутрішню відповідальність та стабільність у сімейному житті.

Та також важливо згадати, що за допомогою множинної лінійної регресії раніше було виявлено, що Інтернальність сімейних відносин робить обернений внесок до стресостійкості, що означає, що чим вище ці показники, тим нижча стресостійкість у військовослужбовців.

Отже, хоча узаконені стосунки можуть сприяти відчуттю стабільності та внутрішнього контролю у сімейному житті, вони можуть також

відображатися в зниженій стресостійкості у військовослужбовців через підвищену внутрішню напруженість.

Таблиця 3.27

**Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю (вся вибірка)**

		Вік	Узаконеність стосунків	К-ть дітей
Інтернальність досягнень	коэф. Спірмена	0.151	0.209	0.092
	p	0.180	0.063	0.419
Інтернальність невдач	коэф. Спірмена	0.116	0.073	-0.041
	p	0.304	0.519	0.720
Інтернальність сімейних відносин	коэф. Спірмена	0.216	0.299 **	0.102
	p	0.054	0.007	0.370
Інтернальність виробничих відносин	коэф. Спірмена	0.159	0.046	0.022
	p	0.158	0.686	0.847
Інтернальність міжособистісних відносин	коэф. Спірмена	0.155	0.191	0.097
	p	0.170	0.090	0.391
Інтернальність здоров'я та хвороби	коэф. Спірмена	-0.034	-0.008	0.009
	p	0.765	0.941	0.940
Загальна інтернальність	коэф. Спірмена	0.125	0.133	0.030
	p	0.271	0.239	0.792

Досліджуючи кореляційні зв'язки зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій було встановлено, що як Узаконеність стосунків, так і кількість дітей позитивно корелюють зі шкалами: Цілі в житті, Процес життя, Локус контролю - життя та з Загальною шкалою смисложиттєвих орієнтацій. Це може вказувати на те, що сімейний стан може впливати на сприйняття та цінності особистого життя військовослужбовців.

Для порівняння: від 21 року до 33 років в дослідженні взяло участь 44 людини, з них тільки 18 у шлюбі, та тільки 7 опитуваних мають дітей. Тоді як

від 33 років до 54 років в нас 37 військовослужбовців, серед яких 23 знаходяться у шлюбі та 23 опитуваних мають дітей.

В цьому контексті, враховуючи цей розподіл, можна зробити припущення, що увагу до зв'язків між сімейним станом та смисложиттєвими орієнтаціями можна більшою мірою спрямувати на молодших військовослужбовців, які можуть бути більш вразливими до впливу сімейних факторів на їхнє життя та благополуччя. З цим припущенням уважніше дослідження зв'язків між сімейним станом та смисложиттєвими орієнтаціями серед молодших військовослужбовців може бути важливим. Це може включати аналіз більшої кількості молодих учасників, а також додаткові фактори, які можуть впливати на ці зв'язки у цій групі, такі як освіта, рівень доходу та соціальна підтримка.

Таблиця 3.28

**Кореляційні зв'язки соціально-демографічних показників зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (вся вибірка)**

		Вік	Узаконеність стосунків	К-ть дітей
Цілі в житті	коэф. Спірмена	0.176	0.339 **	0.253 *
	p	0.119	0.002	0.023
Процес життя	коэф. Спірмена	0.153	0.264 *	0.228 *
	p	0.174	0.018	0.042
Результативність життя / Вдоволеність самореалізації	коэф. Спірмена	0.201	0.209	0.193
	p	0.074	0.062	0.086
Локус контролю - Я	коэф. Спірмена	0.053	0.184	0.206
	p	0.639	0.102	0.066
Локус контролю - життя	коэф. Спірмена	0.131	0.246 *	0.225 *
	p	0.247	0.028	0.045
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	коэф. Спірмена	0.191	0.265 *	0.270 *
	p	0.089	0.018	0.015

Таблиця 3.29

**Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за методикою стресостійкості Коннора-Девідсона (вся вибірка)**

	F	df1	df2	p
Стресостійкість	0.446	3	76	0.721

Далі ми вирішили порівняти групи, утворені за сімейним статусом, за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій та встановили відмінність за шкалою Цілі в житті.

Таблиця 3.30

**Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій (вся вибірка)**

	F	df1	df2	p
Цілі в житті	3.875	3	76	0.012
Процес життя	2.129	3	76	0.104
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	1.833	3	76	0.148
Локус контролю - Я	1.539	3	76	0.211
Локус контролю - життя	2.592	3	76	0.059
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	2.512	3	76	0.065

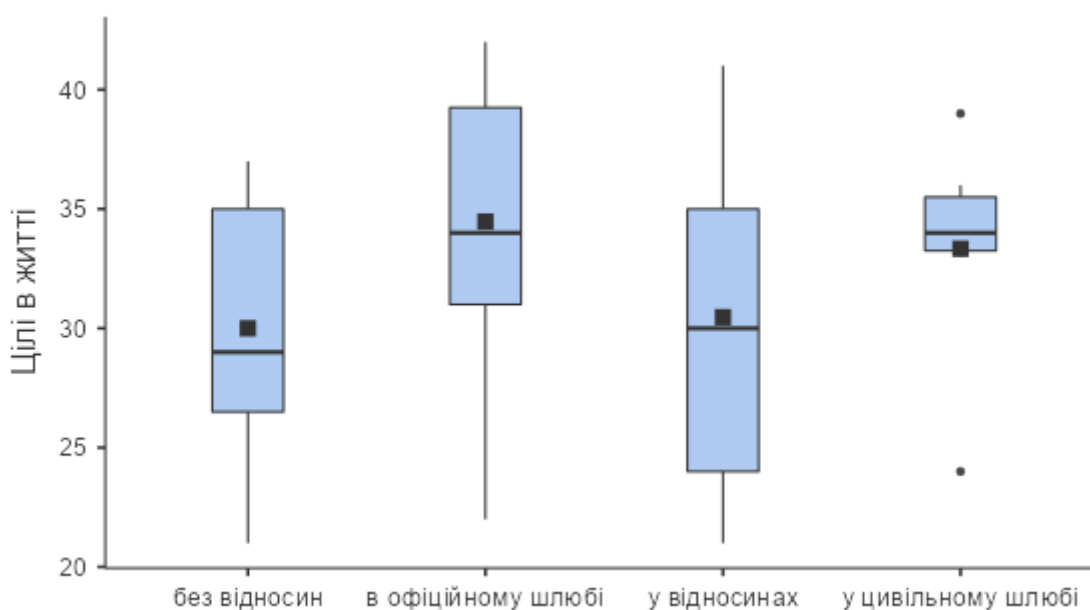


Рис. 3.4 Коробкові діаграми для шкали Цілі в житті в групах, утворених за сімейним статусом (вся вибірка)

За допомогою апостеріорного тесту Тьюкі було встановлено, що ті, хто без відносин, мають в середньому нижчий рівень за шкалою Цілі в житті ніж ті, хто знаходяться в офіційному шлюбі (Різниця середніх = -4.47,  $p = 0.016$ ). Це може вказувати на потребу уваги до цієї групи в аспекті їхніх цілей та планів на майбутнє. Також необхідно розглянути можливості надання підтримки та ресурсів для військовослужбовців, які перебувають без відносин, щоб допомогти їм встановити та досягти особистих цілей та планів на майбутнє. Важливо провести подальші дослідження, щоб розкрити більше інформації про потреби та проблеми цієї групи військовослужбовців та розробити ефективні стратегії підтримки.

Таблиця 3.31

**Апостеріорний тест Тьюкі при порівнянні груп, утворених за сімейним статусом, за шкалою Цілі в житті (вся вибірка)**

		без відносин	в офіційному шлюбі	у відносинах	у цивільному шлюбі
без відносин	Різниця середніх	—	-4.47	-0.467	-3.33
	p	—	0.016	0.994	0.548

в офіційному шлюбі	Різниця середніх		—	4.006	1.14
	p		—	0.089	0.965
у відносинах	Різниця середніх			—	-2.87
	p			—	0.700
у цивільному шлюбі	Різниця середніх				—
	p				—

Порівнюючи тих, хто мають дітей (30 досліджуваних) з тими, хто не мають (50), не було встановлено відмінностей за стресостійкістю та травматизацією.

Таблиця 3.32

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) для методики стресостійкості Коннора-Девідсона та короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР серед тих, хто мають та хто не мають дітей (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	-0.4656	78.0	0.643	-0.6000	-0.10751	мають дітей $\neq$ не мають
Травматизація	1.1570	78.0	0.251	0.7400	0.26721	мають дітей $\neq$ не мають

Встановлено, що у досліджуваних, які не мають дітей, вищий рівень відволікання ніж у досліджуваних, які мають дітей ( $t(78) = -2.0183$ ,  $p = 0.047$ ). Можемо припустити, що військовослужбовці без дітей можуть мати більше вільного часу в контексті сім'ї та менше сімейних зобов'язань, оскільки вони не мають додаткових обов'язків, пов'язаних з дітьми. Це може призвести до більшої можливості для відволікання, через те, що вони мають більше часу для проведення різних розваг або інших видів діяльності.

Таблиця 3.33

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стюдента) для опитувальника  
копінг-поведінки в стресових ситуаціях серед тих, хто мають та хто не  
мають дітей (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Копінг, зорієнтований на вирішення завдань	0.4477	78.0	0.656	0.7867	0.10338	мають дітей $\neq$ не мають
Копінг, спрямований на емоції	-0.9514	78.0	0.344	-1.9933	-0.21972	мають дітей $\neq$ не мають
Копінг, що має за мету уникнення	-0.8304	78.0	0.409	-1.5400	-0.19177	мають дітей $\neq$ не мають
Відволікання	-2.0183	78.0	0.047	-1.6800	-0.46611	мають дітей $\neq$ не мають
Соціальне відволікання	0.2238	78.0	0.824	0.1867	0.05168	мають дітей $\neq$ не мають

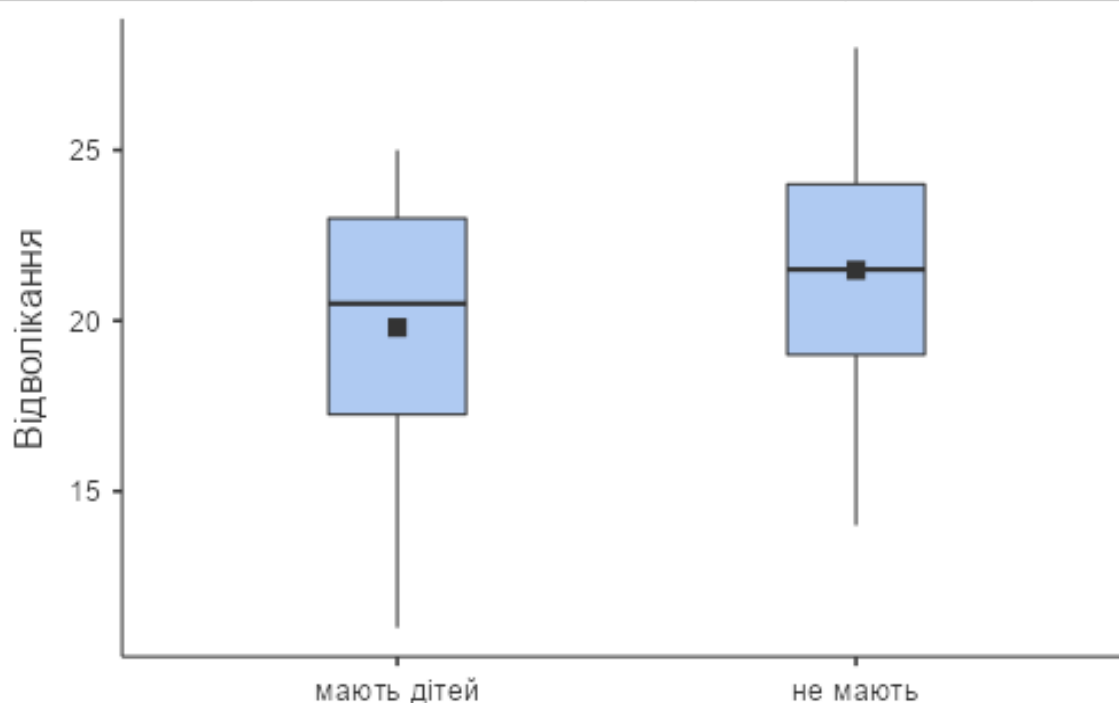


Рис. 3.5 Коробкові діаграми за шкалою Відволікання для тих, хто мають та хто не мають дітей (вся вибірка)

Не встановлено відмінностей між тими, хто мають та хто не мають дітей, за шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю.

Таблиця 3.34

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) для опитувальника рівня суб'єктивного контролю серед тих, хто мають та хто не мають дітей (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Інтернальність досягнень	0.7545	78.0	0.453	1.5467	0.17424	мають дітей $\neq$ не мають
Інтернальність невдач	-0.2458	78.0	0.806	-0.5000	-0.05676	мають дітей $\neq$ не мають
Інтернальність сімейних відносин	1.0994	78.0	0.275	1.8533	0.25389	мають дітей $\neq$ не мають
Інтернальність виробничих відносин	0.0399	78.0	0.968	0.0533	0.00922	мають дітей $\neq$ не мають
Інтернальність міжособистісних відносин	0.8265	78.0	0.411	0.8067	0.19086	мають дітей $\neq$ не мають
Інтернальність здоров'я та хвороби	-0.2553	78.0	0.799	-0.2400	-0.05895	мають дітей $\neq$ не мають
Загальна інтернальність	0.4400	78.0	0.661	2.4067	0.10161	мають дітей $\neq$ не мають

Серед шкал тесту смисложиттєвих орієнтацій встановлено відмінність між тими, хто мають та хто не мають дітей, за шкалами Цілі в житті, Процес життя та Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій. У досліджуваних, які мають дітей, вищий рівень за кожною зі шкал: Цілі в житті, Процес життя та Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій. Можемо припустити, що батьки, особливо ті, хто знаходиться в стабільних сімейних відносинах, зазвичай відчувають більшу відповідальність за свою родину та майбутнє своїх дітей. Ця відповідальність може стимулювати їх до формулювання чітких цілей в житті та активної участі у процесі життя. Також батьківство може приносити



багато радощів та задоволення від дітей і сім'ї. Це може призвести до більш позитивного сприйняття життя та більшої готовності встановлювати та досягати своїх цілей.

Таблиця 3.35

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) для тесту смисложиттєвих орієнтацій серед тих, хто мають та хто не мають дітей (вся вибірка)**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Цілі в житті	2.3704	78.0	0.020	3.0667	0.54742	мають дітей $\neq$ не мають
Процес життя	2.1325	78.0	0.036	2.8067	0.49249	мають дітей $\neq$ не мають
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	1.7514	78.0	0.084	2.1000	0.40446	мають дітей $\neq$ не мають
Локус контролю - Я	1.9251	78.0	0.058	1.6267	0.44459	мають дітей $\neq$ не мають
Локус контролю - життя	1.9649	78.0	0.053	2.4933	0.45377	мають дітей $\neq$ не мають
Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій	2.3889	78.0	0.019	8.5000	0.55170	мають дітей $\neq$ не мають

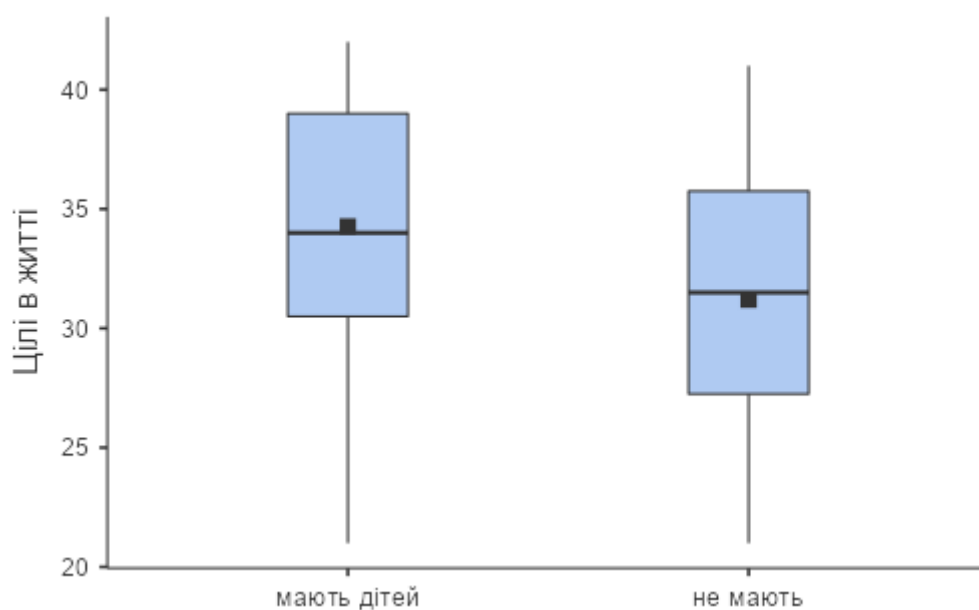


Рис. 3.6 Коробкові діаграми за шкалою Цілі в житті для тих, хто мають та хто не мають дітей (вся вибірка)

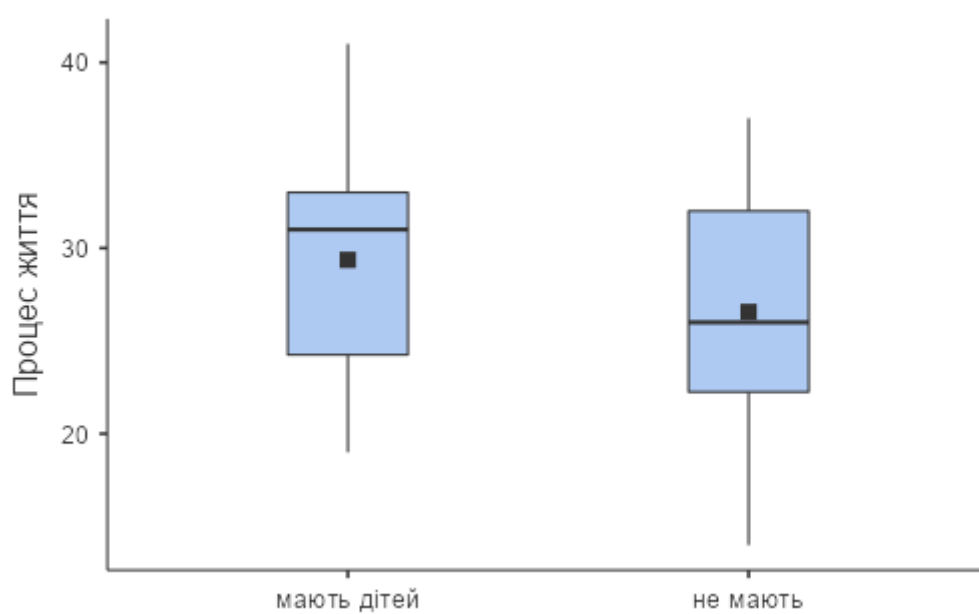


Рис. 3.7 Коробкові діаграми за шкалою Процес життя для тих, хто мають та хто не мають дітей (вся вибірка)

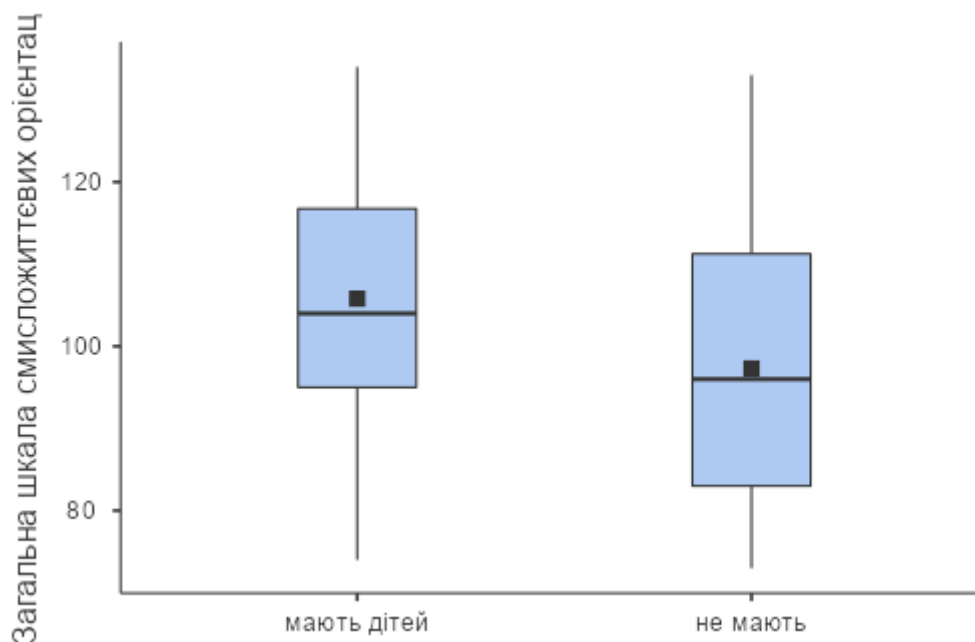


Рис. 3.8 Коробкові діаграми за шкалою Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій для тих, хто мають та хто не мають дітей (вся вибірка)

В цілому, можна припустити, що військові старшого віку, а також ті, що живуть у шлюбі та мають сім'ї та дітей, частіше асоціюються зі створенням стабільного сімейного оточення та відчуттям відповідальності перед родиною. Це може стимулювати особистість до формулювання чітких цілей в житті, активного включення у процес життя, а також розвитку внутрішнього локусу контролю - переконання, що вони мають контроль над своїм життям та можуть впливати на його результати. Відповідно, можна говорити про те, що військові більш молодшого віку, самотні та ті, що не мають дітей, потребують більшої психологічної підтримки щодо подолання життєвих викликів.

### ***3.3. Тренінгова програма з підвищення стресостійкості на основі взаємозв'язку локусу контролю та копінг-стратегій військовослужбовців***

Оскільки бойові дії є реальною загрозою життю та вимагають максимального використання психічних та емоційних ресурсів людини, то

перед військовослужбовцем стоїть два завдання: вижити та виконати професійний обов'язок [40]. Психологічна підготовка – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка різко змінюється, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку як у воєнний, так і у мирний час [34].

Автор популярної книги «Психологія і солдат» Н. Коупленд розповідає, що: «добре підготовлений та озброєний солдат, як в моральному, так і в фізичному відношенні буде відчувати свою перевагу над погано навченим та слабо озброєним противником, таким же чином, як добре одягнений ремісник відчуває моральну перевагу над робочим, який носить кольорову хустку, зав'язану навколо шиї. Бойова підготовка, озброєння, матеріальні умови, керівництво, дисципліна, дух товариства – ось що створює високий моральний стан» [48].

Грунтовні висновки щодо психологічної готовності військовослужбовців до дій в особливих умовах робить В. Стасюк. У своїх працях дослідник описує, що «психологічна готовність військовослужбовця до виконання поставлених завдань – це своєрідний фундамент його активних дій у майбутньому бою. Знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дозволяє йому керувати власною психікою та ефективно діяти у складних ситуаціях...» [49;50].

Загальновідомо, що «високий моральний стан військ – це засіб, здатний перетворити поразку на перемогу. Армія не розбита, поки вона не перейнялася свідомістю поразки, бо поразка – це висновок розуму, а не фізичний стан» (Copeland, 2010). Коли боротьба набуває затяжного характеру, її результат вирішує моральна, а не фізична сила. Зараз, ця сентенція, як ніколи, актуальна для України, в її боротьбі з російським агресором [55;56].

В даній роботі ми розглянули вплив локусу контролю та копінг-стратегій на формування стресостійкості військовослужбовців. Результати надають підстави для ряду практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та ефективності копіngu в цільовій групі. Загальні рекомендації можна розділити на три великі блоки:

- 1) психоедукація;
- 2) розвиток навичок та стратегій поведінки, які будуть сприяти стресостійкості;
- 3) створення програм відновлення психологічного та морального стану військовослужбовців, куди входить робота з цивільним населенням і сприяння колективної підтримки.

Якщо казати про перший блок, то так склалось історично, що в нашому суспільстві стигматизувався напрям психології. Зараз ситуація покращується, але серед військових все ще залишається великий відсоток недовіри до психології загалом, не кажучи вже про особисту терапію або психіатрію. Також є популярна думка, що якщо психолог або психотерапевт не був на лінії зіткнень, то він ніколи не зможе зрозуміти людину. Тому вже навіть на першому етапі ми зіштовхуємося з тим, що для будь-якої взаємодії з військовослужбовцями треба вибудовувати довіру. На цьому шляхи треба приділяти багато часу саме психоедукації.

Головна задача цього напрямку роботи – надати пояснення щодо різних психологічних станів, з якими можна зіткнутися, або з якими вже зіткнулись в бойових умовах. Крім цього, тренери-психологи або офіцери-психологи роз'яснюють про прояви розумового стану та механізми захисту організму перед боєм та під час нього, а також описують типові психологічні реакції. Вони показують, як стабілізувати свій психоемоційний стан та ефективно впоратися з бойовим стресом.

Психоедукація здатна оптимізувати процес менталізації травми війни в цілому й зняти емоційну напругу у ветерана зокрема. Саме тому психоедукація є важливим засобом в роботі з ветеранами, а її метою, як

психологічного методу подолання симптомів ПТСР, є інформування воїнів про поширеність наслідків невідворотного впливу війни різної інтенсивності на будь-яку особистість і надання їм можливості краще зрозуміти власний психологічний стан після перенесеного інтенсивного стресу [17].

Також для військових важливо знати свій тип стрес-реакції (знати свої сильні й слабкі сторони), щоб правильно вибудувати тактику виживання в екстремальній ситуації та раціонально підібрати способи повернення до норми після важких подій. А для вибудування правильної комунікації добре було б знати психологічний тип і стресорну поведінку бойових товаришів, щоб розуміти, кому в критичній ситуації важливо відчувати вашу присутність і підтримку, а кому треба дати паузу.

Сучасний бій сам собою несе забагато небезпек, того, що може поранити, скалічити або вбити, тож немає жодної потреби вже після бою чинити самому собі шкоду, неправильно чи криво потлумачивши власні відчуття й досвід лише тому, що ви не знали природи реакції людини на небезпеку [14].

Другим великим блоком може бути розробка, впровадження та розвиток програм і тренінгів психологічного супроводу підвищення ефективності копінг-стратегій та стресостійкості військовослужбовців в умовах бойових дій з урахуванням вікових та гендерних відмінностей характеру, умов та тривалості перебування в умовах бойових дій. Це повинні бути програми на постійній основі, де ще на етапах приєднання до армії військовослужбовців будуть вчити методів психологічної підтримки, вдосконалювати навички самопомоги та сприяти розвитку взаємодопомоги на полі бою. Крім того, великий потенціал має щоденне формальне, у вигляді командирського інформування та аналізу проведених дій, та неформальне спілкування з особовим складом командирів та фахівців структур морально-психологічного забезпечення, або, у перспективі, структур психологічної підтримки персоналу, з питань (подій), що хвилюють підлеглих і впливають на їх моральний дух [53].

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним і динамічним на ринку психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням [42].

Навчання і тренінг, які проводяться військовими психологами, відбуваються за декількома напрямками. На першому місці знаходиться навчання і тренінг у контексті підготовки рядових і офіцерів до бойових дій. Відомо, що добре кадрове забезпечення та підготовка рядових відчутно впливають на підвищення ефективності армії. Зокрема, американці після двох світових війн встановили, що лише 20% солдатів стріляли під час війни у супротивника, а 40% прикривали страх неконтрольованою стріляниною, найчастіше в нікуди. Хороша психологічна підготовка солдатів зменшує негативні наслідки військового стресу і пізнішу появу важких травматичних розладів [35].

Залежно від того, на якому етапі знаходиться військовий і буде залежати умовна програма, курси або тренінги. Для новоприбулих це може бути одна програма, для ветеранів інша. Наприклад, групова робота для ветеранів, як зазначає О.Ніздрень, передбачає формат групи взаємодопомоги за принципом «ветеран-ветерану», а себто рівний-рівному, за участю психолога, психотерапевта, та ветерана-інструктора, які коментують процес із використанням психоедукативного матеріалу щодо переживання шокового досвіду. Ветеран-інструктор – це особа, яка пройшла курс психоедукації або ж психологічної реабілітації; саме його участь є ключовою, оскільки виконує роль каталізатора процесу, швидше налаштовує контакт із «побратимами» за

рахунок реальності спільного досвіду, а таким чином, підвищує рівень довіри учасників групи [21, с. 140–141].

Задача підготовки до екстремальних ситуацій, байдуже в рамках якої дисципліни – відучити людину в критичній ситуації розподіляти увагу на непотрібні зараз предмети (емоції, причини й наслідки) і натренувати спроможність концентруватися на інструментах виживання. З іншого ж боку, проходження курсу стрес-підготовки (як і будь-якої іншої підготовки, що вимагає протидії стресорам та вольового зусилля) допомагає виявити людей з такими неконструктивними поведінковими стратегіями, і дати колективу можливість заздалегідь напрацювати якість рішення, щоб не піддаватися зайвій небезпеці в реальному бою.

Нами був розроблений загальний одноденний тренінг на чотири розділи, як приклад того, як може будуватись навчальна програма. Її можна розширювати до декількох днів, додавати нові різні теми або навпаки звужувати до вузькопрофільного тренінгу, наприклад як «бойове лідерство». Далі ми розкажемо деталізовано який вигляд може мати загальний одноденний тренінг:

**I етап - Початковий.** Цей етап допомагає встановити контакт з учасниками, активізувати їхній особистий досвід та надати базові знання про фізіологічні реакції на стрес. Він створює основу для довіри та взаєморозуміння, що є необхідним для ефективного подальшого навчання і практичних занять.

1. Вправа на знайомство — приблизно 7 хв;
2. Питання до учасників — активація особистого досвіду (наприклад, чи вмієте ви накладати турнікет) — приблизно 7 хв;
3. Лекція «Фізіологія стресу» — приблизно 40 хв;
4. Вправа «Повернення в тіло» — 15 хв (або пострибати + дихальна вправа — 10 хв);

«Повернення в тіло» — базовий спосіб вийти зі ступору, коли немає відчуття тіла. Основні етапи техніки:



- Утілеснитись (пірнути в тіло). Учасникам треба зосередити увагу на своєму тілі, відчути його межі та вагу.
- Повернути тіло (порухатись). Зробити кілька фізичних вправ або просто порухатись, щоб активізувати відчуття тіла.
- Відчути відстань та орієнтацію в просторі. Учасники повинні зорієнтуватись у просторі, порухати головою, очима, тілом, залежно від бойових обставин. Це важливо при контузії чи паніці, оскільки іноді небезпечно рухатись.

#### 5. Питання-відповідь.

Коротка перерва — 15 хв

### **II етап — тема «Гострі реакції на стрес та ППД» (перша психологічна допомога).**

1. Активізуюча вправа. Активізуючі вправи часто проводяться на початку заняття після перерви для того, щоб допомогти учасникам знову сфокусуватися на тренінгу та підготувати їх до подальшої роботи. Такі вправи стимулюють фізичну та ментальну активність, сприяють відновленню енергії та підвищенню рівня залученості. Вони також допомагають покращити концентрацію, зняти втому та налаштувати учасників на ефективне сприйняття інформації та участь у наступних практичних завданнях. Приклад вправ які активізують енергію наведенні у Таблиці 3.36
2. Теорія про гостру реакцію на стрес або ГРС (модель Світлофор американського професора психіатрії Стівена Порджеса) + ППД теорія. Модель «Світлофор» допомагає розуміти та ідентифікувати різні стани стресової реакції організму. Вона використовується для оцінки психофізіологічного стану військовослужбовців, з метою своєчасного втручання та підтримки, а також для розробки стратегій адаптації до стресових умов.
  - Зелений стан — стан спокою та умиротворення, коли людина відчуває себе в безпеці. Це може бути відчуття під час

перебування на природі або в колі друзів, коли є місце гумору і розслабленню.

- Жовтий стан — активний стан готовності до дій. Людина мобілізована та сконцентрована, готова до активної діяльності або швидкої реакції на події.
- Помаранчевий стан — стан боротьби або втечі. Він може варіюватися від жовтого, коли тільки починається конфлікт. Це реакція на загрозу, яка спонукає до активних дій з метою захисту.
- Червоний стан — стан завмирання або переповнення емоціями. Виникає в умовах, коли людина не може протидіяти загрозі, відчуває повну безпорадність. Це може бути відповідь на раптову та інтенсивну загрозу життю або цілісності. Якщо перебувати в цьому стані занадто довго або часто, може розвинутися психологічна травма. У цьому стані людина не думає, а інтенсивно відчуває.

Перша психологічна допомога (ППД) — це набір дій і технік, спрямованих на негайну підтримку та стабілізацію емоційного стану військовослужбовців у кризових ситуаціях. Вона є важливою складовою тренінгів для військових з кількох причин. По-перше, ППД допомагає запобігти розвитку серйозних психологічних проблем у військовослужбовців, які стикаються з екстремальними стресовими ситуаціями під час виконання бойових завдань. Швидке надання психологічної допомоги може зменшити інтенсивність гострої стресової реакції та запобігати розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). По-друге, ППД навчає військових основних технік самопомоги та підтримки товаришів, що є надзвичайно важливим у бойових умовах, де може не бути доступу до професійних психологів. Військовослужбовці, навчені ППД, здатні ефективно реагувати на стресові фактори та підтримувати один одного, що підвищує загальну боєздатність підрозділу. По-третє, ППД сприяє швидкому відновленню психологічної рівноваги після травматичних подій. Це включає

методи для заспокоєння нервової системи, відновлення почуття контролю і безпеки, а також зниження рівня тривоги. Такі навички дозволяють військовим швидше повертатися до виконання своїх обов'язків після стресових епізодів.

ППД також допомагає військовослужбовцям розпізнавати симптоми стресу та своєчасно звертатися за допомогою. Вони отримують знання про те, як правильно спілкуватися з постраждалими, забезпечуючи емоційну підтримку і сприяючи їх психологічному одужанню.

3. Відео Icover та самостійна робота, як приклад список питань та дій по пунктах протоколу. Icover протокол — це система надання першої психологічної допомоги (ППД) в умовах бойових дій, розроблена для підтримки військовослужбовців, які переживають стресові ситуації. Протокол включає методи та інструкції, що допомагають стабілізувати емоційний стан військових, надаючи негайну підтримку і запобігаючи розвитку серйозних психологічних проблем.
4. Зворотній зв'язок;
5. Обід

Після повернення з обіду можна, наприклад, провести якусь розминку з м'ячиками. Для покращення координації, реакції та концентрації військовослужбовців, використовується вправа з двома тенісними м'ячами. Вправа починається з одного м'яча: один учасник тримає м'яч на рівні грудей, а інший стає навпроти та готується ловити його знизу. Після відпускання м'яча першим учасником, другий ловить його на рівні пояса. Після кількох успішних спроб додається другий м'яч: учасник знову тримає обидва м'ячі на рівні грудей, відпускаючи їх по черзі, а партнер ловить їх по черзі знизу. Цей підхід допомагає поступово ускладнювати завдання, що стимулює розвиток навичок, необхідних у бойових умовах. При збільшенні швидкості або додаванні рухів вправа стає складнішою, що дозволяє підвищити рівень координації та швидкість реакції. Після виконання вправи учасники обговорюють свої успіхи та труднощі, що дозволяє виявити моменти, які

потребують додаткової уваги та практики.

### **III етап — тривалий стрес та подолання його наслідків.**

1. Мозковий штурм на тему «Як знизити стрес». На цьому етапі учасники тренінгу збираються разом для колективного обговорення різних способів зниження стресу. Це може включати обмін досвідом і методами, які використовувалися раніше або можуть бути корисними в майбутньому. Основна мета мозкового штурму — генерування різноманітних ідей, які можуть бути застосовані в різних ситуаціях, включаючи бойові умови. Таке обговорення сприяє не тільки обміну знаннями, але й зміцненню взаємної підтримки серед військових.
2. Лекція «Копінг стратегії. Деструктивні методики + Конструктивні». Ця частина тренінгу включає лекцію, яка розглядає копінг-стратегії та різні підходи до управління стресом. Лектор пояснює, які методики можуть бути деструктивними, наприклад, зловживання алкоголем або агресивна поведінка, і чому вони є шкідливими. Одночасно з цим, учасникам пропонуються конструктивні методики, такі як регулярні фізичні вправи, техніки релаксації, медитація та корисні хобі. Лекція допомагає військовим усвідомити важливість вибору правильних методів для подолання стресу і забезпечення психічного здоров'я.
3. Вправи на стабілізацію (перед боєм, після бою і т.д.). На цьому етапі проводяться практичні вправи, спрямовані на стабілізацію психологічного стану військових у різних ситуаціях. Перед боєм ці вправи можуть включати техніки дихання та візуалізації для зниження рівня тривоги та налаштування на бойові дії. Після бою вправи можуть бути спрямовані на розслаблення і відновлення емоційної рівноваги. Такі техніки допомагають швидко відновитися після стресових ситуацій і зберегти психічну стабільність у довгостроковій перспективі.
4. Зворотній зв'язок та обговорення як можна це відтренувати в польових умовах та включити в розминку на тренуваннях в армії.

Коротка перерва

#### IV Ресурси та опори

1. Вправа «Безпечне місце». Ця вправа спрямована на створення внутрішнього відчуття безпеки у військових. Під час виконання учасники уявляють собі місце, де вони почуваються максимально безпечно і комфортно. Це може бути реальне або вигадане місце. Вправа допомагає знизити рівень тривоги та стресу, покращуючи психологічну стійкість і надаючи відчуття контролю над ситуацією. З цією вправою треба бути обережними та обдумувати куди в тренінгу її ставити, адже це може бути емоційно для військових.
2. Лекція про «Ідентичність воїна». Лекція розглядає концепцію «ідентичності воїна», що включає розуміння себе як частини військової спільноти, прийняття ролі захисника та бойового товариша.
3. Зворотній зв'язок. Наприкінці тренінгу проводиться обговорення, під час якого учасники діляться своїми думками та враженнями про пройдені етапи. Вони обговорюють, що взяли для себе з кожного етапу, які техніки та підходи виявилися найбільш корисними та ефективними. Це допомагає закріпити отримані знання та навички, а також дає змогу інструкторам оцінити ефективність тренінгу та внести необхідні корективи для майбутніх сесій.

Таблиця 3.36

формати роботи	енергія групи ↑↓	активізуючі вправи	формат
відео	↓	+	
історія	↑↓	+	-
питання	↑	+	-
лекція	↓	-	+
робота самостійна	↓	+	
робота в групах	↑	-	+

самостійне вивчення	↓		
модерація	↑		
дискусія	↑		
мозковий штурм	↑		

Третій блок, але не менш важливий – сприяння в колективній підтримці. Заохочення розвитку групових сесій для військовослужбовців, спрямованих на обговорення та обмін ефективними копінг-стратегіями, що може сприяти формуванню солідарності та взаємопідтримки. Люди, які пройшли війну, визнають жахи, з якими вона пов'язана, але помічають, що ніколи раніше, і ніколи після того не відчували такої єдності з кимось, як зі своїми бойовими товаришами. Бойове братерство – так заведено це називати, підкреслюючи унікальність стосунків між тими, хто розділив з нами тягар війни. Як ми побачимо пізніше, розрив цих важливих стосунків, втрата відчуття братерства також є фактором поглиблення ПТСР [14]. Належність до групи тих, з ким ви маєте такий глибокий контакт, є потужними ліками. Але, як і всі інші такі ліки, ці мають один важливий недолік. Опинитися без групи – це вже сильний стрес, який можна порівняти з синдромом відміни у наркозалежних. Більшість ветеранів бойових дій визнають, що скучають за війною. Але сказати, за чим саме скучив там, де було холодно, боляче й нестерпно страшно, одразу якось не виходить. Скучають же за тим відчуттям близької душевної спорідненості, за відчуттям близького друга, брата поруч. За готовністю віддати життя за товариша, знаючи, що він готовий зробити те ж заради тебе. Повертаючись з війни до нормального світу, ці зв'язки, як правило, втрачаєш [14].

Важливо, щоб популяризація таких ініціатив не роз'єднувала військових і цивільних. Тому потрібно створювати програми психологічної підтримки, терапевтичні групи для сімей військових, цивільного населення та для бізнесу. Ці програми також можуть надавати підтримку у знаходженні

робочих місць для військових, які повернулись. Саме міцні соціальні зв'язки й підтримка спільноти важливі для подолання стресу.

Загальновідомо, що «високий моральний стан війська – це засіб, здатний перетворити поразку на перемогу. Армія не розбита, поки вона не перейнялася свідомістю поразки, бо поразка – це висновок розуму, а не фізичний стан» (Copeland, 2010). Коли боротьба набуває затяжного характеру, її результат вирішує моральна, а не фізична сила. Зараз, ця сентенція, як ніколи, актуальна для України, в її боротьбі з російським агресором.

### Висновки до розділу 3

В нашому дослідженні було встановлено значущі **кореляційні зв'язки між стресостійкістю, травматизацією та копінг-стратегіями**. Зокрема, виявлено, що стресостійкість має значущий негативний кореляційний зв'язок із травматизацією (коэф. Спірмена =  $-0.464^{**}$ ,  $p = 0.004$ ), що свідчить про зниження стресостійкості зі збільшенням рівня травматизації. Також встановлено значущий негативний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та емоційно орієнтованими копінг-стратегіями (коэф. Спірмена =  $-0.539^{***}$ ,  $p = 0.006$ ), що вказує на те, що частіше використання емоційно орієнтованих копінг-стратегій асоціюється з нижчою стресостійкістю. Крім того, виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між травматизацією та емоційно орієнтованими копінг-стратегіями (коэф. Спірмена =  $0.525^{***}$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про те, що підвищення рівня травматизації пов'язане з частішим використанням таких копінг-стратегій.

Далі в нашому дослідженні на всій вибірці, а саме 80 респондентів, було встановлено значущі **кореляційні зв'язки між стресостійкістю, травматизацією та рівнем суб'єктивного контролю**. Зокрема, виявлено що позитивні кореляційні зв'язки зі стресостійкістю має: Інтернальність досягнень (коэф. Спірмена =  $0.516^{***}$ ,  $p < 0.001$ ), Інтернальність сімейних (коэф. Спірмена =  $0.301^{**}$ ,  $p = 0.007$ ), Інтернальність виробничих відносин

(коэф. Спірмена = 0.358\*\*,  $p = 0.002$ ), Інтернальність міжособистісних коэф. Спірмена = 0.259\*,  $p = 0.020$ ), Інтернальність здоров'я та хвороби (коэф. Спірмена = 0.302\*\*,  $p = 0.006$ ) та Загальна інтернальність (коэф. Спірмена = 0.436\*\*\*,  $p < 0.001$ ), що вказує на те, що вищий рівень за цими показниками інтернальності пов'язаний з вищою стресостійкістю. Також на експериментальній групі було виявлено позитивні кореляційні зв'язки зі стресостійкістю в Інтернальності невдач (коэф. Спірмена = 0.428 \*\*,  $p < 0.008$ )

Також нами було виявлено негативні кореляційні зв'язки із травматизацією наступних показників: Інтернальність невдач (коэф. Спірмена = -0.266 \*,  $p = 0.019$ ), Інтернальність виробничих відносин, (коэф. Спірмена = -0.257\*,  $p = 0.021$ ), Загальна інтернальність (коэф. Спірмена = -0.251\*,  $p = 0.025$ ), що означає, що вищий рівень за цими показниками пов'язаний з нижчим рівнем травматизації. Ці результати вказують на важливість розвитку інтернальних установок та суб'єктивного контролю як чинників, що сприяють підвищенню стресостійкості та зниженню травматизації.

Досліджуючи **кореляційні зв'язки стресостійкості зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій**, ми побачили що як на експериментальній, так і всій вибірці зрештою було встановлено, що позитивні кореляції Стресостійкості з кожною зі шкал тесту смисложиттєвих орієнтацій. Це може свідчити про важливість сенсу життя у формуванні стресостійкості військовослужбовців.

Надалі ми вирішили дослідити **які шкали найбільше впливають на рівень стресостійкості досліджуваних, тому за допомогою множинної лінійної регресії** будували моделі для стресостійкості, використовуючи шкали решти методик. **На експериментальній групі**, модель, яка пояснює 70,1 % дисперсії цієї шкали, деякі результати показали такі ж результати як кореляційні зв'язки між стресостійкістю та рівнем суб'єктивного контролю, а саме: шкали які вносять прямий позитивний внесок у рівень стресостійкості



це – Інтернальність досягнень ( $t = 4.28, p < .001$ ), Інтернальність невдач ( $t = 3.39, p = 0.002$ ).

Також результати множинної лінійної регресії та кореляційні зв'язки стресостійкості зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій, мають спільний результат, а саме: Результативність життя/Вдоволеність самореалізацією ( $t = 2.83, p = 0.008$ ) позитивно впливає на стресостійкість, що означає, що задоволеність життям і самореалізацією підвищує стресостійкість.

Також ми бачимо, Копінг, спрямований на емоції ( $-0.123$ ) негативно впливає на стресостійкість ( $t = -3.21, p = 0.003$ ), що і показали попередні кореляційні зв'язки між стресостійкістю та копінг-стратегіями. Це означає, що використання емоційно-орієнтований копінг знижує стресостійкість.

Трошки інші від результатів кореляційних зв'язки між стресостійкістю та рівнем суб'єктивного контролю ми отримали використовуючи множинну регресію за показниками – Інтернальність виробничих відносин ( $-0.142$ ): ( $t = -2.17, p = 0.038$ ) та Інтернальність сімейних відносин ( $-0.274$ ): ( $t = -3.68, p < .001$ ). Це може бути пов'язано з тим, що множинна регресія оцінює вплив кожного предиктора (незалежної змінної) на залежну змінну, враховуючи вплив інших предикторів. Це означає, що регресійні коефіцієнти показують чистий вплив кожного фактора, контролюючи інші змінні в моделі. Також у моделі можуть бути складні взаємодії між різними предикторами, що може впливати на результати. Водночас кореляційний аналіз оцінює лише парні зв'язки між двома змінними, не враховуючи вплив інших змінних. Це означає, що кореляційний коефіцієнт показує загальну тенденцію зв'язку між двома змінними без урахування інших факторів, показує напрямок і силу зв'язку між змінними, але не розкриває причинно-наслідкових зв'язків.

Різні методи аналізу можуть давати різні результати через різні підходи до контролю змінних та оцінки зв'язків між ними. В цьому випадку кореляційний аналіз показує загальну позитивну тенденцію, тоді як регресія враховує комплексний вплив інших факторів і показує негативний вплив

інтернальності сімейних відносин на стресостійкість. Це підкреслює важливість використання різних методів аналізу для отримання більш повної картини про взаємозв'язки між змінними.

**На контрольній групі**, модель, яка пояснює 44,5 % дисперсії цієї шкали, ми бачимо що Копінг, зорієнтований на вирішення завдання (0.215): ( $t = 3.36$ ,  $p = 0.002$ ) та Копінг, що має за мету уникнення (1.051): ( $t = 2.94$ ,  $p = 0.006$ ), позитивно впливають на стресостійкість. Це означає, що активне розв'язання проблем та уникнення стресових ситуацій сприяють підвищенню стресостійкості. А шкали Копінг, спрямований на емоції (-0.162): ( $t = -2.81$ ,  $p = 0.008$ ), Відволікання (-0.927): ( $t = -2.22$ ,  $p = 0.033$ ) та Соціальне відволікання (-1.534): ( $t = -3.07$ ,  $p = 0.004$ ) негативно впливають на стресостійкість. Такі результати можуть бути пов'язані з тим, що активні стратегії копіngu (як-от вирішення завдань) більш ефективні у зменшенні стресу, тоді як-от емоційно-орієнтований копінг та відволікання можуть не забезпечити такого рівня ефективності у довгостроковій перспективі.

**На всій вибірці** для шкали Стресостійкість було побудовано модель, яка пояснює 56,5 % дисперсії цієї шкали. Тут ми можемо побачити збіги з експериментальною групою, де Копінг, зорієнтований на вирішення завдання та Інтернальність досягнень роблять прямий внесок, а Копінг, спрямований на емоції, що робить обернений внесок до Стресостійкості. Таким чином бачимо, що активні стратегії подолання проблем та внутрішній контроль сприяють підвищенню стресостійкості, тоді як зосередженість на емоціях має протилежний ефект.

При порівнянні груп досліджуваних залежно від відповідей на **анкетні питання на всій вибірці** ми отримали наступні результати: досліджувані, які мали вогневий контакт, мають в середньому вищий рівень травматизації (Різниця середніх = 1.6491) ніж досліджувані, які не мали вогневого контакту. ( $t(78) = 2.6505$ ,  $p = 0.01$ ). З цих результатів можна стверджувати, що вогневий контакт має значущий вплив на рівень травматизації серед учасників дослідження. Досліджувані, які не мали вогневого контакту, мають вищий

рівень інтернальності невдач (Різниця середніх = -4.3293) ніж досліджувані, які мали. ( $t(78) = -2.1755, p = 0.033$ ). Можна припустити, що такі результати можуть бути, оскільки досліджувані не мають досвіду реальних бойових випробувань і схильні приписувати відповідальність за невдачі собі. Натомість ті, хто мав вогневий контакт, розподіляють відповідальність на інші фактори, адже на полі бою більше непередбачуваних обставин.

За роками доєднання встановлено відмінність між тими, хто доєднався 2014 - 2021 рр. та 2023 р. ( $F = 3.46996, p = 0.036$ ). Досліджувані, які доєдналися у 2014-2021 роках мають вищий рівень травматизації ніж ті, які доєдналися у 2023 році (Різниця середніх = 2.32). Це може бути пов'язано як з більшим числом стресових ситуацій та тривалістю військових подій, так і з тим, що у цій вибірці більше досліджуваних, які мали вогневий контакт, а за результатами порівняння ми можемо побачити, що ті хто мали вогневий контакт мають в середньому вищий рівень травматизації.

Шукаючи кореляційні зв'язки з базовими соціально-демографічними показниками (вік, узаконеність стосунків та кількість дітей) зі шкалами опитувальника рівня суб'єктивного контролю дослідження показало, що узаконені стосунки позитивно корелюють з інтернальністю сімейних відносин, що вказує на більшу внутрішню відповідальність та стабільність у сімейному житті військовослужбовців. Однак, множинна лінійна регресія виявила, що вищі показники інтернальності сімейних відносин знижують стресостійкість. Отже, узаконені стосунки сприяють стабільності, але можуть призводити до підвищення внутрішньої напруженості та зниженої стресостійкості у військовослужбовців.

Досліджуючи кореляційні зв'язки зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій було встановлено позитивну кореляцію між сімейним станом і смисложиттєвими орієнтаціями військовослужбовців, зокрема, узаконеність стосунків та кількість дітей корелюють з цілями в житті, процесом життя, локусом контролю - життя та загальною шкалою смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить про важливість родинного стану для їхнього сприйняття та

цінностей особистого життя. Також у досліджуваних, які мають дітей, вищий рівень за кожною зі шкалами смисложиттєвих орієнтацій. Це також підтверджується у дослідженнях колег, Кононова М. М., Жорник Є. І, які зазначають, що багато військовослужбовців, учасників АТО/ООС, відмічають, що думки про батьків, дружину й дітей надають їм сили і є найсильнішою мотивацією залишитися живим.

Важливо на наш погляд спрямувати увагу на молодших військовослужбовців, які без відносин, не мають дітей та шлюбу. Бо за допомогою апостеріорного тесту Тьюкі також було встановлено, що ті, хто без відносин, мають в середньому нижчий рівень за шкалою Цілі в житті ніж ті, хто знаходяться в офіційному шлюбі (Різниця середніх = -4.47,  $p = 0.016$ ). Це може вказувати на потребу уваги до цієї групи в аспекті їхніх цілей та планів на майбутнє. Також встановлено, що ті, хто не мають дітей, мають вищий рівень відволікання ніж у досліджуваних, які мають дітей ( $t(78) = -2.0183$ ,  $p = 0.047$ ), а попередні результати за копінгом Відволікання мають негативний вплив на стресостійкість. Тому молодші військові без сімейного статусу можуть потребувати більшої психологічної підтримки в подоланні життєвих викликів.

Важливим компонентом стресостійкості є розуміння військовослужбовцями психологічних аспектів стресу та методів його подолання. Також відзначено важливість розвитку конкретних навичок та стратегій, спрямованих на підвищення стресостійкості. Тому в рамках даної курсової роботи були розроблені комплексні рекомендації для підвищення психологічної стійкості військовослужбовців у стресових ситуаціях. Визначено три основні напрямки, що містять в собі психоедукацію, розвиток навичок та стратегій поведінки, а також створення програм відновлення для підтримки психологічного та морального стану військовослужбовців. Зокрема, важливим аспектом є впровадження психоедукативних ініціатив для розуміння та ефективного управління стресом. Рекомендації також враховують розвиток конкретних навичок, які сприяють стресостійкості.

Отже, запропоновані рекомендації створюють інтегрований підхід до психологічної підтримки військовослужбовців, сприяючи їхньому ефективному відновленню та збереженню психічного здоров'я в умовах стресового військового середовища.

## ВИСНОВКИ

Для вивчення рис і якостей, які сприяють розвитку стресостійкості та дослідити вплив різних таких факторів як локус контролю та копінг-стратегії використовувалась низка наступних діагностичних методик: авторське опитування, орієнтоване на з'ясування базової інформації про сімейний стан, наявність дітей, вогневого досвіду, дати приєднання; тест для виявлення рівня суб'єктивного контролю (РСК) О.М. Еткінда, О.О. Голинкіної та Е.Ф. Бажина; опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; шкала стресостійкості Коннора-Девідсона Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка; коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart); кількісний і якісний аналіз; узагальнення результатів дослідження. Загалом було опитано 80 військовослужбовців різного віку.

У процесі виконання дипломної роботи ставилася мета дослідити вплив локусу контролю та копінг-стратегій на формування стресостійкості військовослужбовців. Для досягнення цієї мети було визначено ряд задач: здійснити аналіз теоретичних підходів до локусу контролю та копінг-стратегій у військовому контексті, розкрити взаємозв'язок між цими поняттями та стресостійкістю, провести емпіричне дослідження з використанням адаптованих методик та анкетування військовослужбовців, а також сформулювати практичні рекомендації. В ході дослідження вдалося зібрати унікальні емпіричні дані, що дозволили виявити значущі кореляції між локусом контролю, копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості, а також додатково дослідити вплив смисложиттєвих орієнтацій та рівня травматизації

на стресостійкість. Результати показали, що ефективна стресостійкість тісно пов'язана зі стратегіями копіngu та внутрішньою відповідальністю до своїх досягнень в умовах військової служби. Також, було помічено вплив сім'ї та дітей, на смисложиттєві орієнтації, що своєю чергою позитивно впливають на рівень стресостійкості. Також було досліджено які шкали найбільше впливають на рівень стресостійкості досліджуваних за допомогою множинної лінійної регресії.

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю покращення психологічної підготовки військових в умовах сучасних військових конфліктів, а його унікальність полягає в комплексному підході до аналізу психологічних чинників, що впливають на стресостійкість, а також в розробці рекомендацій для практичної психологічної роботи з військовослужбовцями.

У даній роботі ми показали зв'язок між локусом контролю, копіng-стратегіями та стресостійкістю. Така конфігурація наукового пошуку дозволила щонайменше теоретично показати взаємовплив між такими рисами особистості як екстернальність, інтернальність, різними видами копіngu, високим та низьким рівнем стресостійкості. Проведений теоретичний аналіз специфіки поведінки військовослужбовців дозволяє зробити висновок, що копіng-стратегії перебувають у тісному зв'язку з адаптаційними процесами особистості та акумулюючи конструктивний досвід виходу з критичної, екстремальної ситуації, особистість створює передумови для особистісного розвитку, навчається жити та професійно реалізовуватися перемагаючи себе та складні життєві обставини.

За нашою гіпотезою військовослужбовці з вищим рівнем стресостійкості менше використовують емоційно спрямовані стратегії копіngu у стресових ситуаціях і менше схильні до травматичних реакцій. Також військовослужбовці з вищим рівнем стресостійкості більш схильні застосовувати проблемно-орієнтовані та відволікатися від стресових подій шляхом спілкування з іншими. Це саме ми досліджували в роботі та знайшли підтвердження по багатьом показникам. Якщо підсумувати найголовніші, то:

Копінг, зорієнтований на вирішення завдання допомагає підвищувати рівень стресостійкості, а Копінг, спрямований на емоції знижує. Також багато результатів підтверджують на важливість розвитку інтернальних установок та суб'єктивного контролю як чинників, що сприяють підвищенню стресостійкості та зниженню травматизації. Але при цьому важливо розуміти, що більш гнучкими до змін умов є особи, які покладаються не лише на себе під час вирішення життєвих завдань, а й орієнтуються на ресурси середовища та його можливості.

Результати нашого дослідження були розглянуті у контексті даних, отриманих іншими вченими. Сучасні дослідники визначають такі фактори, що сприяють стійкості до стресу: ініціативність, здатність досягати цілей та самореалізації, комунікативні навички (асертивність, вміння встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки та покладатися на них), гнучкість (здатність до соціальної адаптації, вміння змінювати стратегію та тактику відповідно до обставин), адекватна оцінка ситуації та власних ресурсів, прагнення до самопізнання та саморозвитку (В.М. Крайнюк, А.В. Міхеєва). Дослідники також виділяють низку особистісних якостей, які суттєво впливають на здатність зменшувати стрес: низький рівень тривожності, оптимізм, вміння усвідомлювати свої власні проблеми та вирішувати їх. Під час наших інтерв'ю жінки, описуючи свої негативні стани, згадували втрату довіри до себе, невпевненість у завтрашньому дні та своїй ролі у сім'ї.

Також в рамках цієї роботи були розроблена тренінгова програма та вектор основних рекомендацій. Ключовим аспектом висунутих рекомендацій є створення програм відновлення, які містять психологічну підтримку, групову терапію, тренінги розвитку особистих ресурсів та соціальну реінтеграцію. Ці програми також передбачають менторство та підтримку від керівництва для забезпечення ефективного супроводу військовослужбовців у процесі їхнього психологічного відновлення. Постійна оцінка та апгрейд програм має враховувати динаміку потреб військовослужбовців та гарантувати адаптацію до конкретних ситуацій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976> PMID 5340840. S2CID 15355866.
2. Демчук О. А. Локус контролю у структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(1). С. 53-58.
3. Benassi, Victor A; Sweeney, Paul D; Dufour, Charles L (1988). "Is there a relation between locus of control orientation and depression?". *Journal of Abnormal Psychology*. 97 (3): 357–367. doi:[10.1037/0021-843x.97.3.357](https://doi.org/10.1037/0021-843x.97.3.357) PMID 3057032. S2CID 10721233.
4. Кириченко В.В., Мазяр О.В. Локус контролю психічного здоров'я під час війни. УДК 159.9 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2022.43.36
5. Селюкова Т. В. Особливості стресостійкості у осіб із різною спрямованістю локусу контролю. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3937/1/2.PDF>
6. Карамушка Л. та ін. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 62–73.
7. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // *Педагогіка і психологія професійної освіти*. — 2016. — № 2. — С. 95–104.
8. Кононова М. М., Кучма Т. В. Копінг-поведінка у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями: теоретичний аналіз. *Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні: Збірник тез наук. робіт сучасн. Міжнародної*



- науково-практичної конференції. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота». 2020. С. 9–12.
9. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. № 2 (55). 2020. С. 106-115. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>
  10. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2013\\_24\\_62](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62)
  11. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю, Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. УДК 159.921:316.6 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
  12. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с. ISBN
  13. Карамушка Т., Трофімов А, Вісіч О., Карамушка Л, Креденцер О., Терещенко К., Полівко Л., Трофімова Д., Зварич Р. Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок з соціально-демографічними характеристиками. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.04> УДК 159.88:351.74
  14. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. 2020 - 304 с. ISBN 978-617-7107-71-1

15. Fernando S. Mental health worldwide: Culture, globalization and development. London, England: Palgrave Macmillan. 222 p.
16. Cherewick M., Kohli A., Remy M. M., Murhula C. M., Kurhorhwa A. K., Mirindi A. B., Bufole N. M., Banywesize J. H., Ntakwinja G. M., Kindja G. M., & Glass N. Coping among traumaaffected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No 9. P. 35. DOI:10.1186/s13031-015-0062-5
17. Seguin M., & Roberts B. Coping strategies among conflictaffected adults in low- and middle-income countries: A systematic literature review. *Global public health*. 2017. No 12(7). P. 811–829. DOI:10.1080/17441692.2015.1107117
18. Cherewick M., Kohli A., Remy M. M., Murhula C. M., Kurhorhwa A. K., Mirindi A. B., Bufole N. M., Banywesize J. H., Ntakwinja G. M., Kindja G. M., & Glass N. Coping among traumaaffected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No 9. P. 35. DOI:10.1186/s13031-015-0062-5
19. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
20. Череповська Н.І. // Проблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України ; [редакційна колегія: Л.А. Найдьонова, Л.Г. Чорна, І.Г. Батраченко та ін.]. – Київ : Золоті ворота, 2017. – Вип. 6 (20). – С. 119-132. – (0,72 д.а.)
21. Ніздрень О.А. Активізація соціального капіталу як чинника підтримання психологічного здоров'я ветеранів війни 95 на сході України / О.А. Ніздрень // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Збірник наукових праць – №4 (29), 2015 – Київ, 2015. – С. 135–141.
22. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій.

159.944.4]:355.1-057.36

23. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України 368 УДК 159.9.072
24. Кононова М. М., Жорник Є. І Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. Збірник наукових матеріалів. II Міжнародної науково-практичної конференції Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. 28-29 квітня 2022 року
25. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
26. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. № 2 (55). 2020. С. 106-115. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>
27. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984. 445 p.53.
28. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
29. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. ISBN 978-617-511-344-8
30. Агаєв, Н., Кокун, О., & Пішко, І. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

31. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура. — Енглвуд Кліффс: Прентіс-Холл, 1977. — 247 с.
32. Горбунова, В., Карачевський, А., Климчук, В., Нетлюх, Г., & Романчук, О. (2016). Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.
33. Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М. Психологія бою : посіб. / за ред. А. М. Романишина. Львів : Видавництво «Астролябія», 2017. 352 с.
34. Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Еверт О. В. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. – К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. – 110 с.
35. Комар З. Психологічна стійкість воїна: навчальний посібник. – Київ: Stabilization Support Service, 2017. – 184 с.
36. Богомолець, О., Пінчук, І., Друзь, О., Хаустова, О., Сичевський, А., Горбань, А., Шум, С., Степанова, Н., Суховій, О., Здорик, І., Ладик Бризгалова, А., & Болтоносів, С. (2014). Оптимізація підходів до надання психіатричної допомоги відповідно до сучасних потреб учасників бойових дій. Український науково-дослідний інститут соціальної та судової психіатрії та наркології МОЗ України.
37. Осьодло, В. І. (Ред.). (2015). *Прикладні аспекти військової психології* (Навчальний посібник). Національний університет оборони України ім. Івана Черняхівського.
38. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1
39. Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали

стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66–72.

<https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

40. Богучарова, О. І. (2016). Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО). Військова психологія у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 26–29). Київ.
41. Колесніченко О. С. та ін. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с. ISBN 978-966-8671-57-9.
42. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с. ISBN 978-617-673-276-1
43. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159. ISBN 978-617-02-0166-9
44. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.007
45. Nindl, B. C., Billing, D. C., Drain, J. R., Beckner, M. E., Greeves, J., Groeller, H., Teien, H. K., Marcora, S., Moffitt, A., Reilly, T., Taylor, N. A. S., Young, A. J., & Friedl, K. E. (2018). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1116-1124. doi:10.1016/j.jsams.2018.05.005.
46. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції / А. І. Єна, В. В. Маслюк, А. В. Сергієнко // Науковий журнал МОЗ України. – 2014. – № 1. – С. 5-16.

47. Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. – Київ, 2012. – 214 с
48. Copeland N. (2010). *Psychology and the Soldier: The Art of Leadership*. [Psychology and the Soldier:The Art of Leadership] (in Ukrainian)
49. Кириченко, А. В. (2019). Особливості психологічної готовності військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.
50. Стасюк В.В. Психологія управління військами / Стасюк В.В.: Підручник.- К.:Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2014.-540 с.
51. Зімбардо, Ф., & Ятес, Р. (1976). "The Nature of Human Intelligence". Американський журнал психології, 31(1), 73-88.
52. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill Book Company, 1956.
53. Романишин, А. М., & Неурова, А. Б. (рік). Морально-психологічна підготовка військовослужбовців, як чинник формування високого морального духу воїнів. DOI: 10.33099/2617-6858–24–78–2–124-132
54. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
55. Copeland N. *Psychology and the Soldier: The Art of Leadership*. New York: Whitefi sh., 2010. 100 p.
56. Романишин, А., & Неурова, А. Моральний дух воїнів як головна зброя війни. УДК 159.944.4.
57. Мацегора, Я. В., Воробйова, І. В., Колесніченко, О. С., & Приходько, І. І. (2015). Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: методичні

- рекомендації. Харків: Національна академія Національної гвардії України.
58. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
59. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. Київ. 2017. Вип. 40 (43). С. 62–71.
60. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навчально-практичний посібник. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 124 с.
61. Бардин, Н., Жидецький, Ю., Когут, Я., Пряхіна, Н., & Ясінський, В. (2020). Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів.
62. Михайлова О.І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Виміри особистісних трансформацій: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т.М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С.87-91.
63. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / В.М. Корольчук; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН Укр. К., 2009. 511 с
64. Шевченко С.В. «Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів» : дис. ... канд. наук / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України. Київ, Україна, 2018. 260 с.
65. Дудка, Т. М. (2017). Психологічні особливості стресостійкості особистості. У Н. В. Родіна, О. М. Альошин, & О. І. Кононенко (Ред.), Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (2 лютого - 2 березня 2017 р., Одеса) (с. 216). Одеса: Видавництво ОНУ імені І. І. Мечникова.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (Є. Ф. Бажин, Є. А Голинкіна, А. М. Еткінд)**

Методика дозволяє порівняно швидко й ефективно оцінити сформований у респондента рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями. Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень. Респондент послідовно читає твердження та висловлює своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу оцінок від -3 (“повністю не згоден”) до +3 (“повністю згоден”). Бали заносяться респондентом у реєстраційний бланк. Тестування може проводитися як індивідуально, так і в групі. В останньому випадку необхідно вжити заходів, що виключають вплив на відповіді інших учасників.

#### **Текст опитувальника:**

1. Просування по службі залежить найбільше від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одна до одної.
3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки й добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.



10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Успіх у моїх діях обумовлений моїми власними зусиллями.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, бо багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що та як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Врешті-решт за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я захочу, то зможу прихилити до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.

31. Людина, яка не домоглася успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.
32. Частіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за ним стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи та мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу прийняти рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших або долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найбільшому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати себе, свої здібності, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння або ліні та мало залежало від везіння чи невезіння.

## Додаток Б

**Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; в адаптації Т. Крюкової**

**Загальна характеристика методики:** методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми); 2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег); 3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях); 4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми); 5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

**Інструкція:** Далі перелічено можливі способи реагування людей на різні складні або стресові ситуації. Оцініть, наскільки часто ви звертаєтесь до таких дій у важких стресових ситуаціях, та вкажіть відповідну цифру у бланку для відповідей.

*Таблиця Б1.*

**Текст опитувальника:**

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1.	Краще розподіляю свій час	1	2	3	4	5

2.	Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3.	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4.	Намагаюсь бути на людях	1	2	3	4	5
5.	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6.	Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації	1	2	3	4	5
7.	Занурююся у свій біль та страждання	1	2	3	4	5
8.	Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації	1	2	3	4	5
9.	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10.	Думаю про те, що для мене найголовніше	1	2	3	4	5
11.	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12.	Тішу себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13.	Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією	1	2	3	4	5
14.	Зазнаю нервової напруги	1	2	3	4	5
15.	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16.	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17.	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18.	Іду кудись перекусити чи пообідати	1	2	3	4	5

19.	Переживаю емоційний шок	1	2	3	4	5
20.	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21.	Визначаю курс дій та дотримуюсь його	1	2	3	4	5
22.	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23.	Йду на вечірку, до компанії	1	2	3	4	5
24.	Намагаюся вникнути у ситуацію	1	2	3	4	5
25.	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26.	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27.	Обдумую те, що сталося, і навчаюсь на своїх помилках	1	2	3	4	5
28.	Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.	1	2	3	4	5
29.	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30.	Турбуюся про те, що я робитиму	1	2	3	4	5
31.	Проводжу час із дорогою людиною	1	2	3	4	5
32.	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33.	Кажу собі, що це ніколи не станеться знову	1	2	3	4	5
34.	Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35.	Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную	1	2	3	4	5

36.	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37.	Дзвоню другу	1	2	3	4	5
38.	Зазнаю роздратування	1	2	3	4	5
39.	Вирішаю, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40.	Дивлюся фільм	1	2	3	4	5
41.	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42.	Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити	1	2	3	4	5
43.	Розробляю кілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44.	Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45.	Відіграюся на інших	1	2	3	4	5
46.	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити	1	2	3	4	5
47.	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації	1	2	3	4	5
48.	Дивлюся телевізор	1	2	3	4	5

**Додаток В**

**Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідація  
україномовної версії шкали CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал,  
І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.)**

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 = повністю невірно, 1 = зрідка вірно, 2 = вірно час від часу, 3 = часто вірно, 4 = вірно майже у всіх випадках) Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

**Текст опитувальника:**

1	Я можу адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху	0	1	2	3	4
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають	0	1	2	3	4
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим	0	1	2	3	4
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів	0	1	2	3	4
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди	0	1	2	3	4
7	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди	0	1	2	3	4
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі	0	1	2	3	4
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя	0	1	2	3	4
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів	0	1	2	3	4

## Додаток Г

**Методика діагностики смисложиттєвих орієнтацій (СЖО, за Дж. Крамбом і Л. Махоліком, адаптація Д.О. Леонтьєва)**

За допомогою цього тесту досліджуються уявлення студентів про майбутнє життя за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей в майбутньому, осмисленість життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну і сильну особистість, самостійність у прийнятті рішень і контролю свого життя.

**Інструкція.** Студентам запропоновані пари протилежних тверджень. Завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке на думку респондента, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1,2,3, залежно від того, наскільки він впевнений у виборі (або 0, якщо обидва твердження однаково вірні).

1.	Зазвичай мені дуже нудно	3210123	Зазвичай я сповнений енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3.	В житті я не маю певних цілей і намірів	3210123	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3210123	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на інші
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами якими завжди мріяв зайнятися	3210123	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв



8.	Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано
9.	Моє життя порожнє і нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами
10.	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмислене	3210123	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3210123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13.	Я людина дуже обов'язкова	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин
15.	Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	3210123	В житті я знайшов своє покликання і цілі
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди цілком визначилися

18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3210123	Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним	3210123	Моє життя не підвладне мені, і воно керується зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання

**Обробка результатів.** 20 шкал, на різних полюсах яких розташовані протилежні за змістом твердження. Між ними - числові значення, відповідні різного ступеня вираженості кожного стану від -3 до +3. Підраховується сумарний бал за всіма твердженнями. Ступені 2 і 3 відповідають сформованості уявлень про життя, а ступеня 0 і 1 говорять про те, що випробуваний нечітко уявляє собі різницю між названими полюсами. Таким чином, максимальний бал, який можливо набрати за цією методикою. Відповіді підсумовуються відповідно до ступеня вираженості.

**Додаток Д****Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart)**

Мета – коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

*Реєстраційний бланк- П.І.Б. (повністю)/Дата обстеження/Вік/Стать/Посада(підрозділ/група)/ Спеціальність*

Інструкція: “З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте Ви більшою мірою, ніж звичайно, такі стани? Оберіть лише один варіант відповіді (“так” або “ні”) та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка”.

№з/п	Питання	Так	Ні
1.	Нездатність “розслабитися” (напруженість)		
2.	Роздратування та поганий настрій		
3.	Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент		
4.	Неуважність, погана зосередженість уваги		
5.	Сильний смуток, печаль		
6.	Сильна втома, нестача енергії		
7.	Потрясіння або паніка		
8.	Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію		
9.	Труднощі із засинанням, погіршення сну		
10.	Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, зокрема, професійної.		

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим більше виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР. “Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більш як 4 ствердних відповідей «Так».